

# AMMAESTRAMENTI COMPLETI DEI SANTI PADRI SULL'ORAZIONE INTERIORE DEL CUORE

## 1. Istruzione di san Simeone il Nuovo Teologo.

San Simeone il Nuovo Teologo espone il metodo per penetrare nel cuore, allorché descrive la terza forma di orazione, nella predica 68:[206](#)

«La terza forma di orazione è, in verità, mirabile ed ineffabile, e per coloro che non ne hanno esperienza diretta, non solo incomprensibile, ma quasi incredibile. Infatti, ai nostri tempi questa forma di orazione è praticata da pochi, che sanno come sventare qualunque insidia e astuzia usino i demoni per distrarre la mente con numerose e svariate fantasie.[207](#) Allora la mente, del tutto sgombra, è libera di esaminare, senza alcun impedimento, i pensieri insinuati dai demoni, di scacciarli con grande facilità, e di offrire, con cuore puro, le sue orazioni a Dio».

Dopo aver esposto le condizioni necessarie per realizzare questa forma di orazione, e precisamente: l'assoluta ubbidienza e la purezza della coscienza di fronte a Dio, agli uomini e alle cose; e dopo aver ammonito di agire sempre come se ci si trovasse alla presenza di Dio, egli prosegue:

«Così facendo, ti apri senza insidie una via dritta e sicura verso la terza forma di orazione che è la seguente: la mente custodisca il cuore durante l'orazione, e dentro di esso si aggiri senza mai allontanarsene; e dal profondo del cuore innalzi preghiere a Dio».[208](#)

Tutto è qui: segui con zelo questa via sinché alla fine gusterai il Signore. E quando la mente gusterà e percepirà dal profondo del cuore quanto è soave il Signore, non vorrà più allontanarsi dal luogo del cuore; ma anch'essa dirà, come san Pietro: «È bene per noi trovarci qui»,[209](#) e ormai per sempre vigilerà nei penetrali del cuore e vi si aggirerà senza mai allontanarsene, scacciandone tutte le fantasticherie ispirate dal diavolo.

Per coloro che non comprendono l'essenza di questa attività, anzi non la conoscono, essa appare di solito difficile e scomoda.[210](#) Ma coloro che ne hanno assaporato la dolcezza e ne hanno dal profondo del cuore gioito, domandano con san Paolo: «Chi ci separerà dall'amore di Cristo?»,[211](#) e quel che segue. Per questo i nostri santi Padri, avendo udito dal Signore che «dal cuore procedono i cattivi pensieri, gli omicidi, gli adulterii, le fornicazioni, i furti, le false testimonianze, le bestemmie, e queste sono le cose che contaminano l'uomo»;[212](#) e inoltre avendo udito che in un altro passo del Vangelo Dio ci comanda di «mondare ciò che è dentro il bicchiere, sicché anche ciò che è di fuori sia mondo»,[213](#) hanno eliminato ogni altro esercizio spirituale per dedicarsi esclusivamente a questo, cioè alla custodia del cuore, sicuri che, praticando questa, acquisteranno facilmente ogni virtù, mentre senza di essa falliranno in tutte. Perciò tutti costoro vi si esercitarono di preferenza e ne scrissero. Chi vuole accertarsene, legga i loro scritti, sfogli ciò che ne ha scritto Marco l'Asceta, Giovanni Climaco, il beato Esichio, Filoteo il Sinaita, abba Isaia,[214](#) Barsanufio il Grande e altri.

Se dunque vuoi apprendere come agire (per penetrare nel cuore e là rimanere), te lo dirò.[215](#)

Tre cose devi osservare innanzi tutto: distacco da ogni cosa, anche se degna, non solo se indegna e vana, cioè mortificazione in tutto; la coscienza sempre pura, sicché essa non ti accusi, e imperturbabilità di fronte agli accadimenti perché il tuo pensiero non si distraiga mai. Poi ti ritirerai in luogo adatto e tranquillo, chiuderai le porte, distoglierai la mente da ogni cosa temporale e caduca e, chinata la testa sul petto, resterai così, concentrato in te stesso (non nella mente ma nel cuore), dirigendo laggiù anche la tua mente e i tuoi occhi sensibili, e tratterrai un poco il respiro. Cerca poi con ogni mezzo di trattenere la tua mente nel luogo del cuore, perché, ad esso congiunta, non se ne allontani più. Dapprima troverai laggiù una certa oscurità e asprezza; ma in seguito, se perseveri nella concentrazione senza posa, giorno e notte, vi troverai una sorta d'incessante felicità. La mente, così avvinta, illuminerà il luogo del cuore e là vedrà subito cose tali, quali non aveva mai viste né conosciute.<sup>216</sup> Da quel momento, da qualsiasi parte si affacci un pensiero, prima che riesca a introdursi e ad annullarsi in te, la mente lo caccerà e lo annienterà nel Nome di Gesù: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!». Inoltre la mente, cominciando a odiare i demoni, li scaccerà e li sconfiggerà. Gli effetti di questa operazione li conoscerai in seguito, con l'aiuto di Dio e con la tua esperienza, se conserverai la concentrazione e avrai sempre in te Gesù, cioè la sua orazione: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!».<sup>217</sup>

## 2. Istruzione di san Gregorio il Sinaita.

San Gregorio il Sinaita espone il suo ammaestramento sull'orazione interiore del cuore e sul metodo d'assuefarvisi in tre brani sul silenzio e sull'orazione, che si trovano nella *Filocalia*. Eccone un breve estratto:<sup>218</sup>

Sarebbe opportuno che noi, avendo ricevuto da Gesù Cristo lo spirito di vita, discorressimo col Signore Gesù Cristo come cherubini, col cuore colmo di pura orazione; ma noi, non comprendendo quale dono glorioso sia il rigenerarsi, non ci curiamo di osservare i comandamenti e di raggiungere uno stato d'illuminata contemplazione, ci abbandoniamo alla negligenza e perciò cadiamo preda delle passioni e precipitiamo nel baratro dell'insensibilità e delle tenebre. Inoltre, ci scordiamo spesso dell'esistenza di Dio e ignoriamo come dobbiamo comportarci, pur essendo noi figli di Dio, nati dalla sua grazia. Crediamo, ma non con fede attiva, e benché il nostro spirito si sia rinnovato nel battesimo, non cessiamo di vivere carnalmente. Se talvolta, pentiti, cominciamo a rispettare i comandamenti, li osserviamo solo esteriormente e non nello spirito, e ci allontaniamo a tal punto dalla vita spirituale, che la consideriamo erronea ed ingannevole perfino negli altri. Così, fino alla morte restiamo morti nello spirito, vivendo e operando fuori della legge di Cristo, non in conformità alla massima per cui «ciò che è nato dallo spirito, è spirito».<sup>219</sup>

Tuttavia, i doni di Gesù Cristo, che abbiamo ricevuto nel santo battesimo, non vanno distrutti ma rimangono sotterrati, come un tesoro. Ma la saggezza e la gratitudine esigono da noi che ci preoccupiamo di scoprirli e di riportarli alla luce. In che modo?<sup>220</sup>

Ci guidano i seguenti due metodi: in primo luogo questi doni si rivelano quando osserviamo i comandamenti, sicché, quanto più li adempiamo, tanto più i doni risaltano luminosi e splendenti; in secondo luogo essi si dischiudono e fioriscono quando invociamo costantemente il Signore Gesù, oppure, ed è la stessa cosa, viviamo perennemente nel ricordo di Dio. Il primo mezzo è efficace, ma il secondo lo è ancora di più, sicché anche il primo riceve dal secondo tutto il suo potere. Perciò, se vogliamo sinceramente scoprire il seme benedetto sepolto in noi, affrettiamoci a praticare sistematicamente quest'ultimo metodo e a conservare nel cuore l'esercizio segreto e straordinario dell'orazione, finché essa divampi nel nostro cuore e lo infiammi d'infinito amore per il Signore.<sup>221</sup>

La pratica dell'orazione nel cuore può avvenire in due modi:<sup>222</sup> talvolta la mente agisce per prima, aderendo a Dio nel ricordo incessante della sua presenza, talvolta, invece, è l'azione stessa dell'orazione che, con la fiamma della letizia, attira la mente nell'interno del cuore e la costringe a invocare il Signore Gesù e a restare in perenne adorazione davanti a Lui. Nell'un caso, l'azione dell'orazione comincia a manifestarsi mentre le passioni si affievoliscono grazie al rispetto dei comandamenti, con un calore al cuore, effetto dell'assidua invocazione del Signore Gesù; nell'altro, lo spirito attira la mente nel cuore e la insedia nel profondo di esso, trattenendola dal consueto vagare.<sup>223</sup> Secondo l'uno o l'altro aspetto dell'orazione, la mente può a volte agire, a volte contemplare; quando opera, sconfigge le passioni con l'aiuto di Dio; quando contempla, vede Dio nei limiti concessi all'uomo.

L'orazione attiva della mente e del cuore congiunti, si realizza così: siediti su una seggiola alta una spanna, guida la tua mente dalla testa verso il cuore e là trattienila; e invoca con la mente e con il cuore: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!». Nel frattempo, trattieni il respiro, in modo da non respirare tumultuosamente, perché questo disperde l'attenzione; e se affiorano pensieri estranei, non badar loro, fossero anche semplici e buoni, e non soltanto vani e impuri. Racchiudendo la mente nel cuore e invocando il Signore Gesù spesso e con pazienza, in poco tempo disperderai questi pensieri e li annienterai, colpendoli con la spada invisibile del Nome di Dio. Dice san Giovanni Climaco: «Con il Nome di Gesù colpisci i nemici; non c'è arma più potente di questa, né in cielo né in terra».<sup>224</sup>

Quando la mente sia affaticata da questo sforzo, e il corpo e il cuore comincino a dolere per l'intensa e frequente invocazione del Signore Gesù, alzati e canta, oppure prendi a meditare su qualche passo della Scrittura, o sul pensiero della morte, oppure mettiti a leggere o a fare un lavoro manuale, o qualsiasi altra cosa.<sup>225</sup>

Quando inizierai questo esercizio dell'orazione, sarà opportuno che tu legga soltanto libri di ammaestramenti spirituali, sulla sobrietà e l'orazione, vale a dire, la *Scala*,<sup>226</sup> le massime di Isacco il Siro, le opere ascetiche di Massimo il Confessore, di Simeone il Nuovo Teologo, di Esichio, di Filoteo il Sinaita, e altri simili. Metti da parte, per qualche tempo, gli scritti d'altro genere, non perché siano cattivi ma perché non è il momento di occupartene in questa tua disposizione mistica e nello stato d'animo in cui ti trovi: essi possono distogliere la tua mente dall'orazione. Leggi poco, ma quel poco approfondisci e assimila.<sup>227</sup>

Non trascurare neppure gli abituali libri di preghiera.<sup>228</sup> Alcuni, nel pregare, danno una grande importanza alle regole, altri fanno completamente a meno di questi libri, rivolgendosi al Signore con la sola orazione mentale. Ma tu scegli il giusto mezzo: non accumulare molte orazioni che creerebbero confusione, tuttavia non tralasciarle tutte, perché potresti averne bisogno in caso di incapacità o di debolezza. Se vedi che l'orazione interiore agisce in te e non cessa di sgorgare spontaneamente nel tuo cuore, non trascurarla e non mettere mano al libro di preghiera. Ciò significherebbe abbandonare Dio dentro di te, uscirne, e dall'esterno discorrere con Lui. Coloro che non conoscono ancora l'orazione interiore, devono pregare molto, addirittura oltre ogni limite, per essere continuamente immersi in numerose e svariate preghiere, finché, grazie a questo sforzo quasi doloroso, il loro cuore s'infiammi e l'orazione stessa ne sgorga spontaneamente. Colui che, alla fine, gusterà questa beatitudine, dovrà pregare con misura e soffermarsi maggiormente sull'orazione mentale, come raccomandavano i Padri. In caso di cedimento interiore, occorre pregare al modo solito o leggere gli scritti dei Padri. L'uso dei remi è superfluo quando il vento gonfia la vela: essi servono quando il vento cade e la barca si ferma.<sup>229</sup>

Un'arma potente contro i nemici possiede colui che, pregando, conserva il pianto della contrizione, perché nel gaudio generato dall'orazione non cada nell'esaltazione di sé. Chi sa conservare questa lieta tristezza sfugge a ogni male. L'autentica ardente orazione interiore è quella che nasce quando il calore, irradiandosi dalla invocazione di Gesù, accende il fuoco sui campi del cuore e incenerisce le passioni come rovi. Essa, con la letizia e la pace, rischiarà l'anima e non spira né da destra né da sinistra e neppure dall'alto, ma sgorga dal cuore come pura sorgente, generata dallo Spirito vivificante. Amala e rinchiudila gelosamente nel tuo cuore, serbandolo sempre la mente sgombra di fantasie, e non avrai più paura perché Colui che disse: «Sono io, non temete»,<sup>230</sup> è con te.<sup>231</sup>

### 3. Istruzione di Niceforo il Monaco.

Niceforo il Monaco espone la sua dottrina sulla penetrazione del cuore, nel trattato *Sulla sobrietà e la custodia del cuore*.<sup>232</sup>

«Voi che desiderate imprimere sensibilmente il fuoco celeste nel cuore e conoscere per esperienza che cosa sia l'autentico Regno dei Cieli dentro di voi, venite, io vi svelerò la scienza della vita soprannaturale o, meglio, l'arte che, senza affanno né sudore, introduce colui che la pratica nel porto della serenità. Ce ne siamo allontanati col peccato, rientriamo dunque dentro di noi, voltando le spalle al mondo. Non possiamo fare la pace con Dio, essere intimi di Dio se prima non torniamo in noi stessi dall'esterno all'interno.<sup>233</sup> Soltanto la vita interiore è veramente cristiana; ne danno testimonianza tutti i Padri».<sup>234</sup>

«Un fratello interrogava così abba Agatone:<sup>235</sup> “Che cos'è più importante, lo sforzo del corpo o la custodia del cuore?”. Lo *starets* rispondeva: “L'uomo è come un albero; la fatica del corpo è simile alle foglie ma la custodia del cuore è il frutto. Poiché, secondo la Scrittura, ‘ogni albero che non dia buon frutto viene tagliato e gettato nel fuoco’<sup>236</sup> è chiaro che dovete volgere tutte le vostre cure al frutto, cioè alla custodia del cuore. Del resto, abbiamo bisogno anche della veste di foglie, cioè della fatica corporale”.<sup>237</sup>

«Dice il beato Climaco: “Chiudi la porta della cella al tuo corpo, la porta delle labbra alla tua lingua e la porta interiore agli spiriti maligni. Dopo esserti così elevato (cioè, dopo aver così rafforzato la custodia del cuore), controlla, se ne sei capace, quali e quanti ladri si avvicinano, per introdursi nella vigna del tuo cuore e rubarne i grappoli. Affaticato, il guardiano (cioè colui che ha la custodia del cuore), dopo aver pregato in piedi, si siede di nuovo e riprenda con coraggio la sua fatica (cioè, la concentrazione sul cuore e l'orazione)”.<sup>238</sup>

«San Macario il Grande insegna: “L'impegno più importante dell'asceta sta nel penetrare nel proprio cuore, dichiarare in esso guerra a Satana e, ostacolando i suoi disegni, lottare contro di lui”.<sup>239</sup>

«Sant'Isacco il Siro scrive: “Sforzati di penetrare nel tuo santuario interiore e là vedrai il tesoro celeste. La scala che porta al Regno dei Cieli è nascosta in te, cioè nel tuo cuore. Perciò, purificati dal peccato e raccogliuti nel tuo cuore: vi troverai gli scalini per salire in alto”.

«Ecco un detto di Giovanni di Karpathos: “Molto sacrificio e molta fatica sono necessari nell'orazione per raggiungere l'imperturbabilità, quest'altro cielo del cuore dove dimora Cristo, come dice l'Apostolo: ‘Non sapevate che lo Spirito di Dio abita in voi?’<sup>240</sup>”.

«Ed ecco le parole di san Simeone il Nuovo Teologo: “Da quando l'uomo fu cacciato dal paradiso e si è allontanato da Dio, al diavolo con i demoni fu concesso d'insidiare subdolamente, giorno e notte, la forza spirituale di ogni uomo. La mente non può in nessun

modo difendersi se non con il costante ricordo di Dio. Colui nel quale è impressa la memoria di Dio, è anche in grado di preservare dalla dissipazione la propria forza spirituale”.<sup>241</sup>

«Così insegnano anche gli altri Padri. Quasi tutti si tramandano l’uno all’altro questa pratica spirituale, che è la più elevata, per mezzo dell’insegnamento, pochissimi l’hanno appresa e l’apprendono senza insegnamento alcuno, direttamente da Dio, grazie all’ardore della loro fede. Perciò occorre cercare un maestro esperto in questa dottrina. Ma se tu non trovassi un tal maestro, allora, con il pianto e la compunzione del cuore, chiama in aiuto Dio e fa’ quello che ti dirò.

«È noto che il nostro respiro, attraverso i polmoni, conduce l’aria fino al cuore. Perciò siediti in disparte, e, raccogliendo la mente, introducila nel tuo interno per la via del respiro; costringila a scendere fino al tuo cuore assieme all’aria inalata e trattienila; e non lasciarla uscire, per quanto possa volerlo. Ma, trattenendola, non lasciarla in ozio; suggeriscile, invece, queste sante parole: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”, affinché le ripeta giorno e notte. Esercitati a dimorare nel tuo interno, insieme con l’orazione indicata, e fa’ attenzione che la tua mente non ne esca troppo presto, perché in principio si sentirà molto avvilita per la scomoda prigionia. Ma quando vi si sarà assuefatta, il soggiorno le diverrà lieto e pieno di gioia, e lei stessa vorrà rimanervi. Come un uomo che torna a casa da un paese straniero, ed è fuori di sé dalla gioia rivedendo la sposa e i figlioli, così la mente si colmerà d’ineffabile gioia e di letizia quando si congiungerà con il cuore.

«Se riuscirai a penetrare nel tuo cuore per la via che ti ho indicato, rendi grazie a Dio e attienti sempre a questa pratica; essa t’insegnerà cose mai immaginate. Se invece, dopo ogni possibile sforzo, non sarai tuttavia riuscito a penetrare nella regione del cuore con il metodo che ti ho indicato, allora fa’ quello che ti dirò ancora e, con l’aiuto di Dio, troverai ciò che desideri. Si sa che il linguaggio dell’uomo (il linguaggio interiore, quello che usa con se stesso) risiede nel petto; perché è nel petto che, quando le labbra tacciono, parliamo con noi stessi, ci consultiamo, formuliamo orazioni (quando le recitiamo mentalmente), salmodiamo e discorriamo variamente dentro di noi. Lascia che questo linguaggio, liberatosi da ogni pensiero, ripeta senza posa: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”, e costringi te stesso a quest’unico grido interiore, in luogo di ogni altro discorso. Persisti con pazienza in questo esercizio per breve tempo soltanto e, senza alcun dubbio, si schiuderà per te l’ingresso del cuore, come anche noi ne abbiamo avuto l’esperienza.

«Con questo tanto desiderato e gioioso ingresso nel cuore e con la sua sentinella, la concentrazione, anche tu acquisterai tutte le virtù: l’amore, la letizia, la pace, la pazienza, l’umiltà ed altre ancora». <sup>242</sup>

#### 4. Istruzione di Ignazio e Callisto.

I monaci Callisto e Ignazio di Xanthopulos espongono i loro insegnamenti sull’attività interiore del cuore, in ben cento capitoli, contenuti nella *Filocalia*.<sup>243</sup> Ecco, tra questi, i più importanti per noi:

L’inizio di ogni vita devota sta nello zelo e nello sforzo sincero per assolvere i comandamenti di Cristo, che ci sono dati per la nostra salvezza; la conclusione, invece, consiste nella realizzazione perfetta della grazia divina, di cui abbiamo ricevuto il seme col battesimo, cioè: «Spogliarsi, quanto all’antica condotta, del vecchio uomo che si corrompe dietro le passioni ingannatrici; rinnovarsi, nello spirito della mente, e rivestire l’uomo nuovo»,<sup>244</sup> cioè il Signore Gesù Cristo, come dice il divino Paolo: «O figlioli miei, per i quali nuovamente soffro i dolori del parto, finché non si sia formato in voi il Cristo!».<sup>245</sup>

«Quando riceviamo il battesimo», dice san Giovanni Crisostomo, «la nostra anima risplende più del sole, purificata dallo Spirito Santo. Come l'argento puro, rivolto verso i raggi del sole, irradia non per sua natura ma perché rifrange il lume del sole; così anche l'anima, dopo la lustrazione battesimale, riflette i raggi della gloria dello Spirito e lei stessa sembra gloriosa. Ma ahimè! questa gloria, ineffabile e terribile, rimane in noi soltanto per un giorno o due, e poi la spegniamo con la tempesta delle cure quotidiane e delle passioni». [246](#)

Nelle viscere della misericordia divina, cioè nel santo fonte battesimale, noi riceviamo invano la perfetta grazia di Dio, se poi la nascondiamo sotto il velo tenebroso delle cure e delle passioni; possiamo però rinnovarla con il pentimento e con il rispetto dei comandamenti divini, e rivedere così il suo soprannaturale, primitivo splendore. Ciò avviene secondo la fede di ogni uomo e lo zelo di vivere secondo quella fede, ma soprattutto grazie alla benedizione del Signore Gesù Cristo. Come dice san Marco, Cristo, che è il perfetto Figlio di Dio, ha donato ai battezzati la grazia dello Spirito Santo, [247](#) senza esigere da noi alcun riscatto; ma essa si rivela e opera in noi nel rispetto dei comandamenti «finché non raggiungiamo la statura della plenitudine del Cristo». [248](#)

Perciò, se il principio e la radice del processo di salvezza è vivere secondo i comandamenti del Signore, mentre il suo fine e frutto è il ripristino della perfetta grazia dello Spirito - che ci fu donata all'inizio con il battesimo e che vive in noi, ma fu sepolta dalle passioni, e si rivela nuovamente con l'adempimento dei comandamenti divini - allora ecco perché è opportuno per noi adempiere con zelo i precetti di Dio per reinstaurare in noi più fulgida la grazia dello Spirito. Giovanni, il confidente del Signore, dice: «Chi serba i comandamenti del Signore dimora in lui e il Signore con lui». [249](#) Il Signore stesso lo dice ancor più chiaramente: «Chi accoglie i miei comandamenti e li serba, quegli è che mi ama; e chi mi ama, sarà amato dal Padre mio e io pure l'amerò e manifesterò me stesso in lui. Se uno mi ama, serberà la mia parola e il Padre mio lo amerà, e verremo a lui e prenderemo dimora in lui». [250](#)

Ma adempiere fedelmente i comandamenti della salvezza è impossibile per noi, senza l'aiuto del Signore Gesù Cristo, come Egli stesso ha detto: «Senza di me non potete far nulla», [251](#) e come professava l'Apostolo: «In nessun altro è la salvezza». [252](#) Egli è per noi «la via, la verità, la vita». [253](#) Ecco perché i nostri gloriosi precettori e maestri, illuminati dallo Spirito Santissimo, insegnano, nella loro saggezza, a pregare prima di tutto il Signore, a chiedergli senza esitare la sua misericordia, ad avere e portare sempre nel cuore, nella mente e sulle labbra il suo santissimo e dolcissimo Nome; c'insegnano a vivere e a dormire, a vegliare e a camminare, a mangiare e a bere sempre in quel Nome. Infatti, quando manca questa invocazione, in noi confluisce ogni male e rovina, mentre quando essa è dentro di noi non c'è danno che non venga evitato, non bene che resti offuscato, azione che non possiamo realizzare, come ha detto il Signore stesso: «Chi rimane in me e io in lui, questi porta molto frutto». [254](#)

Riconosciuta dunque la nostra impotenza e riposta ogni speranza nel Signore, amando i comandamenti fino al punto di rinunciare alla vita piuttosto che trasgredirne uno, faremo ogni sforzo per assuefarci e fortificarci nella continua invocazione del Nome salvifico del Signore, funesto a ogni male e creatore di ogni bene. Per facilitare questa attività, i santi Padri hanno indicato un metodo speciale, chiamandolo «arte» e perfino «arte delle arti». Riferiremo qui l'autentico metodo del beato Niceforo sul modo di penetrare nell'interno del cuore attraverso la via del respiro, molto efficace per la concentrazione mentale. [255](#)

La regola è la seguente: siediti in un luogo isolato e, raccogliendo la mente, introducila, per la via del respiro, nel cuore; e qui, fermandola in concentrazione, invoca senza posa: «Signore

Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!». Fa' così finché questa invocazione metterà radici nel tuo cuore e diverrà continua.<sup>256</sup>

Così hanno insegnato tutti i santi Padri. San Giovanni Crisostomo dice: «Vi imploro, fratelli, non venite mai meno alla regola di questa orazione». E altrove: «Beva o stia seduto, lavori o viaggi, o sia impegnato in qualunque altra cosa, ciascuno deve invocare senza posa: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”; allora il Nome di Gesù Cristo, discendendo nei recessi del cuore, domerà l'esiziale serpente, salverà l'anima e le ridarà vita. Invoca dunque senza tregua il Nome del Signore Gesù, fino a che il cuore inghiotta il Signore e il Signore il cuore, e i due diventino una cosa sola». E ancora: «Non allontanate il vostro cuore da Dio, ma serbate sempre in esso la memoria del Signore nostro Gesù Cristo, affinché il Nome del Signore metta radici nell'interno del vostro cuore, e non pensate ad altro che a esaltare Cristo in voi».<sup>257</sup> San Giovanni Climaco dice: «La memoria di Gesù si fonda col tuo respiro». E sant'Esichio scrive: «Se vuoi coprire di vergogna i pensieri profani e avere il cuore sempre vigile, la orazione al Signore Gesù aderisca al tuo respiro, e in pochi giorni vedrai esaudito il tuo desiderio».<sup>258</sup>

È un fatto che, se insegneremo alla nostra mente a scendere nel cuore insieme con il respiro, ci accorgeremo che, scesa laggiù, essa dovrà essere sola e spoglia, dedita solo alla memoria e all'invocazione del Signore nostro Gesù Cristo; mentre uscendone e spaziando sulle cose esteriori, senza volerlo si disperderà in molte immagini e ricordi. Proprio per conservare questa semplicità e unità della mente, i Padri esperti in tale esercizio raccomandano a colui che voglia abituarsi a questa veglia della mente nel cuore, di sedere in un luogo tranquillo e non troppo luminoso, soprattutto all'inizio di questa benefica pratica. Perché la vista delle cose esteriori può realmente essere causa di distrazione. Se invece un ambiente silenzioso e ombroso ci nasconde il mondo esterno, la mente cessa di disperdersi e si raccoglie meglio in se stessa, come dice Basilio il Grande: «La mente, che i sensi non lasciano spaziare sul mondo, rientra in se stessa».<sup>259</sup>

Osserva coscienziosamente come l'essenza di questa pratica consista nell'unica, sincera, pura e attenta invocazione del Signore nostro Gesù Cristo, fatta con fede e non soltanto nella penetrazione nel cuore attraverso la via del respiro e nella permanenza in un luogo silenzioso e raccolto. Tutte queste cose, e altre simili, furono escogitate dai Padri soltanto per aiutarci a raccogliere la mente, solitamente distratta, e a ricondurla in noi.

Infatti, dalla consuetudine al raccoglimento e alla concentrazione interiore deriva quella di formulare mentalmente, nel cuore, una pura e attenta orazione.<sup>260</sup> Osserva, inoltre, come tutte queste appropriate posizioni del corpo siano prescritte e determinate da regole particolari, considerate necessarie finché non fluisca nel cuore una limpida e pura orazione. Quando, per la benevolenza e la grazia del Signore nostro Gesù Cristo, ciò avvenga, sarai unito all'unico Signore in una pura e soave orazione e non avrai più bisogno di questi mezzi.<sup>261</sup>

Perciò, se vuoi veramente adempiere l'insegnamento di Gesù Cristo ed essere degno di lui, sforzati di giungere a pregare il Signore interiormente, in puro abbandono, in ogni tempo, in ogni ora, durante ogni attività, sicché, da fanciullo alla grazia quale sei, tu possa trasformarti, maturando, «nell'uomo perfetto, la misura di statura della plenitudine di Cristo».<sup>262</sup> Ricorda inoltre che, se dovesse scaturire talvolta in te questa spontanea e libera orazione, non devi turbarla con le tue solite pratiche di preghiera. Abba Filemone insegna: «Se, di notte o di giorno, il Signore ti facesse provare una pura e raccolta orazione, metti da parte le tue regole di preghiera e con tutte le tue forze cerca di aderire al Signore Iddio, ed Egli illuminerà il tuo cuore in quest'opera dello Spirito».

Ma quando sarai fatto degno di custodire nel tuo cuore l'orazione perpetua, allora, come dice Isacco il Siro, possiederai la perfezione e sarai divenuto dimora dello Spirito Santo: l'orazione non avrà mai fine, sia che tu resti seduto o cammini, mangi o beva, o faccia altre cose. Perfino nel sonno profondo la fragranza dell'orazione si diffonderà dal tuo cuore senza fatica; e anche se nel sonno tacerà, tuttavia continuerà ad agire nel tuo cuore, misteriosamente, santamente, senza interruzione.<sup>263</sup>

## NOTE

206)

(P. 163, nella traduzione russa, ed. 2). Cfr. Simeone il Nuovo Teologo, *De tribus modis orationis*(PG 120, coll. 704-710, che riproduce una parafrasi in greco volgare del trattato, già in *Filocalia*, cfr. *Filocalia greca*, V, pp. 81-89). Il brano in questione deriva dall'edizione volgare. Per la prima edizione del testo greco, leggermente diverso da quello volgare, cfr. I. Hausherr, *Le méthode d'oraison hésychaste*, in «*Orientalia Christiana Analecta*», 36, Roma 1927, pp. 173-209, dove compare col titolo: *Metodo della santa preghiera e concentrazione*. [↵](#)

207)

PG 120, col. 704a; segue parafrasi libera 704b. [↵](#)

208)

PG 120, col. 705c. [↵](#)

209)

Mt. 17, 4. [↵](#)

210)

PG 120, col. 705d. [↵](#)

211)

Rom. 8, 35. [↵](#)

212)

Mt. 15, 19-20. [↵](#)

213)

Mt. 23, 26. [↵](#)

214)

Abate, probabilmente del secolo IV (v.Appendice). [↵](#)

215)

V, 86, 29-30. [↵](#)

216)

V, 86, 31 ss., 87, 112. Poi mancano V, 87, 12-14. [↵](#)

217)

Riassume V, 87, 14-24. [↵](#)

218)

Cfr. Gregorio il Sinaita, *De quiete et oratione*, PG 150, coll. 1303-1305. [↵](#)

219)

Gv. 3, 6. [↵](#)

220)

Cfr. 1, 1303-1305. [↵](#)

221)

Cfr. 2, 1305-1307. [↵](#)

222)

Cfr. 3, 1307. [↵](#)

223)

Da questo punto in avanti le citazioni derivano dal *De quietudine et duobus orationis modis*, PG 150, coll. 1313-1330, *passim*. [↵](#)

224)

Cfr. 1-2, 1313-1316, *passim*. [↵](#)

225)

Cff. 9, 1321-1324, *passim*. [↵](#)

226)

*Scala Paradisi*(Κλίμαξ τοῦ Παραδείσου), l'opera principale di san Giovanni Climaco. [↵](#)

227)

Cfr. 11, 1324-1325, *passim*. [↵](#)

228)

Da questo punto in poi il brano deriva molto liberamente dal *Terzo Trattato* di Gregorio, contenuto nella *Filocalia*, cioè il *Quomodo oportet sedere hesychastam ad orationem nec cito assurgere*, in PG 150, coll. 1329-1346. [↵](#)

229)

Deriva molto liberamente da 1329-1340. [↵](#)

230)

Mc. 6, 50. [↵](#)

231)

Cfr. 1341. [↵](#)

232)

PG 147, coll. 945-966. [↵](#)

233)

Ivi, 945-946, *passim* liberamente ma rispettando i contenuti del testo greco. [↵](#)

234)

Riassume 948. [↵](#)

235)

Santo, abate nel deserto di Scete, in Egitto (sec. IV-V) (*v. Appendice*). [↵](#)

236)

Mt. 7, 19. [↵](#)

237)

953 *passim*. [↵](#)

238)

955-956 *passim*. [↵](#)

239)

957. [↵](#)

240)

1Cor. 3, 16 (959). [↵](#)

241)

959-960. La citazione da Simeone il Nuovo Teologo, come tutte le altre riportate, non trova riscontro puntuale nei testi dell'autore. Probabilmente vengono riportate da Niceforo a memoria, per cui è difficile stabilire con esattezza l'originale da cui sono tratte. È tipico il caso della citazione da Simeone che è irreperibile nei *Capitoliteologici*, gnostici e pratici, nella Catechesi e nei *Trattatiteologici* ed etici, anche se il concetto in essa contenuto appare in molti passi dei *Trattatiteologici* ed etici, soprattutto nel XIII etico, oltre che nell'*Oratio TV*(PG 120, col. 337 *passim*). [↵](#)

242)

Riporta liberamente 961-966. [↵](#)

243)

Cfr. *Methodus et regula cum Deo accuratissima* (PG 147, coll. 635-812). [↵](#)

244)

Ef. 4, 21-24. [↵](#)

245)

Gal. 4. 19 (4, coll. 637-640 *passim*). [↵](#)

246)

5, coll. 640-641 *passim*. [↵](#)

247)

Cfr. Mc. 16, 16. [↵](#)

248)

Ef. 4, 13 (6, 641-644 *passim*). [↵](#)

249)

1Gv. 3, 24. [↵](#)

250)

Gv. 14. 21 e 23 (7, 644). [↵](#)

251)

Gv. 15, 5. [↵](#)

252)

Atti, 4, 12. [↵](#)

253)

Gv. 14, 6 (8, 644-645 liberamente). [↵](#)

254)

Gv. 15, 5 (13, 649). [↵](#)

255)

18, 677. [↵](#)

256)

19, 680. [↵](#)

257)

21, 681. [↵](#)

258)

22, 681. [↵](#)

259)

23, 681-684. [↵](#)

260)

24, 684. [↵](#)

261)

25-37, 684-709. [↵](#)

262)

Ef. 4, 13. [↵](#)

263)

38, 709-712. [↵](#)

