

## **Compendio degli insegnamenti impartiti dai Padri ed esposti nei Racconti di un pellegrino russo (1884)**

Ecco i metodi che i Padri ci hanno indicato onde pregare con profitto e avanzare nella pratica.

La frequenza, ossia la frequente reiterazione della Preghiera di Gesù.

La concentrazione, cioè l'immersione della mente in Gesù Cristo e il bando di ogni altro pensiero.

L'alternativa nelle parole della formula di orazione, cioè la recitazione della Preghiera di Gesù, a volte per intero, a volte abbreviata.

La periodicità, cioè l'alternanza della Preghiera di Gesù con la lettura dei Salmi, ora restando seduti, ora in piedi con le braccia distese; poi di nuovo la Preghiera di Gesù alternata, questa volta, alla lettura pomeridiana delle opere dei Padri.

Il cammino alla presenza di Dio, cioè la percezione costante di Dio e la memoria di Lui durante qualsiasi attività.

Il rifiuto del mondo, grazie alla consapevolezza della morte e alla soavità dell'orazione.

L'incessante invocazione del Nome di Gesù Cristo, in ogni circostanza: ad alta voce se in solitudine, mentalmente se in presenza d'altri.

Il sonno con la Preghiera di Gesù nel cuore.

L'orazione esteriore per conseguire quella interiore, cioè la richiesta di aiuto al Signore al fine di acquisire la grazia e la rivelazione della orazione interiore.

Pertanto, anima desiderosa di acquisire lo stato di orazione interiore ed anelante alla dolcissima unione perfetta con Gesù Cristo, vieni e deciditi a mettere in pratica gli ammaestramenti dei santi Padri come segue:

- 1) Siedi, o meglio ancora resta in piedi in un angolo ombroso e tranquillo, in atteggiamento di orazione.
- 2) Prima di cominciare, fa' qualche atto di adorazione, chinandoti sino a terra, tuttavia in atteggiamento composto.
- 3) Con la mente, trova il luogo del cuore sotto la mammella sinistra e su di esso concentrati.
- 4) Guida la mente dalla testa fin nel cuore e pronuncia le parole: «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me», sottovoce, con le labbra oppure con la sola mente, come ti è più confacente; pronunciando lentamente, e con riverenziale timore.

- 5) Durante tutto questo tempo sforzati, per quanto puoi, di mantenere la concentrazione e di non accogliere alcun altro pensiero, né cattivo né buono.
- 6) Imponiti di restare a lungo così, dimentico di ogni cosa, in pace e pazienza.
- 7) Osserva una moderata continenza nel cibo e fa' le prostrazioni secondo le tue forze.
- 8) Serba il silenzio.
- 9) Dopo il desinare, un po' alla volta, leggi il Vangelo e quei Padri che dissertano sulla orazione e sulla vita interiore.
- 10) Dormi cinque o sei ore, non di più.
- 11) Con l'orazione esteriore, impetra quella interiore.
- 12) Non darti a un lavoro che ti possa distrarre.
- 13) Controlla ripetutamente sugli ammaestramenti dei santi Padri la tua esperienza.

«Signore, da' forza alla mia forza!» [Sal. 29 (30), 8], esclamava il santo profeta Davide. Esclama tu pure, anima mia: «Signore, concedi una salda fermezza alla mia concentrazione! Da Te, infatti, proviene ogni volontà e ogni atto; possa io dunque, con il tuo aiuto e la tua intercessione, purificare, mediante la concentrazione, la mente e il cuore, e renderli una dimora degna di Te, Uno e Trino!».