


GIOVANNI CASSIANO
CONFERENZE AI MONACI:
L'ORAZIONE E LA PREGHIERA CONTINUA



CONFERENZA IX:
L'ORAZIONE

CONFERENZA X:
LA PREGHIERA
CONTINUA

CONFERENZA IX: L'ORAZIONE

Premessa alla Conferenza

Le due conferenze seguenti, pronunciate dal venerando abate Isacco intorno alla **ininterrotta continuità dell'orazione**, adempiranno, con l'aiuto del Signore, la promessa da me avanzata fin dal secondo libro delle *Istituzioni*. Una volta compiuto il lavoro, io credo d'aver soddisfatto l'incarico ricevuto dal vescovo Castore, di felicissima memoria, ed espresso da voi, benignissimo vescovo Leonzio, ed Elladio, fratello santo. Mi scuso, prima di tutto, dell'ampiezza di questa trattazione, perché essa è stata estesa più largamente di quanto avevamo deciso nel periodo dei nostri progetti, pur avendo io cercato di trattarne in misura succinta e di aver lasciato moltissimi elementi nel silenzio. Di fatto, il beato Isacco, dopo aver trattato a lungo di diversi argomenti che io, per amore di brevità, ho lasciato da parte, così finalmente prese a parlare.

Le parole dell'abate Isacco sulla natura della preghiera

«Tutta la finalità del monaco e la perfezione del suo cuore

tendono alla continua e ininterrotta perseveranza della preghiera e, in più, per quanto è concesso alla fragilità dell'uomo, all'immobile tranquillità della mente e ad una perseverante purezza, per effetto della quale noi andiamo in cerca instancabilmente ed esercitiamo continuamente non soltanto la fatica del corpo, ma anche la contrizione dello spirito. Esiste fra l'una e l'altra certo quale reciproco e inseparabile legame. E di fatto, come **l'ordinamento di tutte le virtù tende alla perfezione della preghiera**, così pure, se tutte queste esigenze non saranno fra loro congiunte e aggregate dal complemento della preghiera, non potranno certo perdurare ferme e stabili. Infatti, come senza tali requisiti non sarà possibile acquistare e assicurare una perenne e **costante tranquillità di quella preghiera**, di cui stiamo parlando, **così pure quelle virtù che predispongono alla preghiera non potranno essere assicurate senza l'assiduità dell'orazione**. E allora noi non potremo, con un discorso improvvisato, né trattare convenientemente dell'effetto della preghiera né introdurci nel suo fine principale, che si raggiunge con la costruzione di tutte le virtù, se prima, in vista del suo raggiungimento, non richiameremo ed esamineremo ordinatamente quegli elementi che occorre eliminare oppure disporre, e, in più, secondo il contesto del brano evangelico a, non saranno discussi e diligentemente aggregati i coefficienti che contribuiscono alla costruzione di quella spirituale e altissima torre. E tuttavia tali elementi né gioveranno, anche se preparati, né potranno essere sovrapposti l'uno all'altro per raggiungere opportunamente la sommità della perfezione, se prima, una volta effettuata la ripulitura dei vizi e rimossi i grossi e morti ruderi delle passioni, non verranno gettati sopra la terra viva e solida del nostro cuore, come si usa dire, anzi, sulla pietra evangelica, **i fondamenti della semplicità e dell'umiltà**; è con tali criteri di costruzione che si dovrà edificare la torre delle virtù spirituali al punto da venire immobilmente assicurati fino ad essere elevati con la fiducia d'una propria fermezza ai sommi fastigi dei cieli. **Colui che si appoggerà su tali fondamenti, anche se cadranno scrosci di pioggia rovinosa, anche se irromperanno violenti rovesci di persecuzione alla maniera di colpi d'ariete, anche se si scatenerà la terribile tempesta degli spiriti nemici, non solo non lo colpirà alcuna rovina, ma quell'urto non riuscirà in alcun modo a smuoverlo dalla sua fermezza.**

In che modo si raggiunge una preghiera pura e semplice

Ne segue allora che, affinché la preghiera possa riuscire coltivata con quel fervore e quella purezza, con la quale deve essere condotta, debbono essere osservate in tutti i modi le norme seguenti. Anzitutto dev'essere bandita nel modo più completo la sollecitudine provocata dalle tendenze carnali, in secondo luogo non si deve ammettere alcuna preoccupazione di qualche affare o di qualche altro stimolo, ma neppure, e del tutto, il loro ricordo. Nel modo stesso vanno eliminate le detrazioni, i vani colloqui o quelli prolungati, come pure le scurrilità. In modo completo dev'essere rimosso l'insorgere dell'ira e della tristezza, così come dev'essere estirpato il dannoso fomite della

concupiscenza carnale e della brama del danaro. E allora, una volta distrutti ed eliminati tutti questi e simili vizi, i quali possono apparire perfino agli occhi degli uomini, e assicurata, come già abbiamo detto, una tale epurazione purificatrice, la quale si ottiene attraverso **una purezza fatta di semplicità e di innocenza**, occorrerà gettare anzitutto i fondamenti inconcussi d'una profonda umiltà, i quali, ovviamente, siano in grado di sostenere quella torre che si eleva fino al cielo; in secondo luogo occorre aggiungere la costruzione spirituale delle virtù e impedire all'animo ogni distrazione e divagazione lubrica, in modo che a poco a poco l'animo stesso cominci ad elevarsi alla contemplazione di Dio e alla visione delle realtà spirituali. Tutto quello infatti che l'animo nostro ha concepito prima dell'ora dell'orazione, necessariamente ritornerà a farsi presente attraverso la suggestione della memoria, allorché noi ci metteremo a pregare. Perché, quali noi ci ripromettiamo di essere trovati durante la nostra orazione, tali dobbiamo disporci ad essere prima del tempo destinato alla preghiera. **Nell'applicarci all'orazione la mente si ritrova nello stato in cui s'era precedentemente atteggiata:** quindi, nel disporsi a pregare, ecco affacciarsi ai nostri occhi l'immagine del nostro abituale comportamento e perfino il ricordo delle parole e le impressioni dei nostri sentimenti, ed eccoci allora inclini, secondo le nostre disposizioni, alla irascibilità o alla tristezza, a risentire in noi i motivi della passata concupiscenza o della grottesca risibilità nel parlare, di cui c'è perfino vergogna a parlare, come pure il facile ricorso a precedenti discorsi. **E allora, prima di metterci a pregare, procuriamo di escludere con sollecitudine, dall'intimità del nostro cuore, quanto non vorremmo vi entrasse, appunto per poter adempiere quello che ci è stato suggerito dall'Apostolo: "Pregate senza interruzione"**, e ancora: "(Voglio che gli uomini preghino) ovunque si trovino, alzando al cielo mani pure, senza ira e senza contese". Noi non saremo in grado di aderire a questi suggerimenti, se la nostra anima, purificata da ogni contagio dei vizi e dedita unicamente alle virtù come a dei beni ad essa connaturali, non si nutrirà della continua contemplazione di Dio onnipotente.

Le diverse forme della preghiera

ISACCO: «Io sono del parere che senza una grande purezza del cuore e dell'anima e senza l'illuminazione dello Spirito Santo non sia possibile comprendere tutte le specie della preghiera. Tali specie sono tante, quante in un'anima, o meglio, in tutte le anime, possono esservi prodotti i generi e le forme differenti. Pertanto, sebbene risulti che per l'inettitudine del nostro cuore noi non riusciremo a individuare tutte le specie proprie della preghiera, tuttavia, per quanto la mediocrità della mia esperienza lo consentirà, tenteremo in ogni modo di discorrerne. Infatti, secondo il grado della purezza, alla quale ogni anima tende, e secondo la disposizione effettiva, in cui, o per motivi esteriori o per la sua operosità, ogni anima si perfeziona, quelle varie specie di preghiera in ogni momento si modificano; **ne segue allora con certezza che da nessuno possono essere pronunciate preghiere sempre uguali.** E in realtà ognuno

prega in un modo, allorché si sente lieto, e invece prega in altro modo, quando si sente oppresso dal peso della tristezza o della disperazione; prega in un modo, quando si sente forte per i successi del suo spirito, e in un altro modo, allorché è preso di mira dall'assalto delle tentazioni; in un modo, allorché chiede il perdono per i propri peccati, in un altro, quando domanda l'acquisto d'una grazia o prega per ottenere la sicura estinzione di qualche vizio; in un modo, allorché si sente contrito nella considerazione dell'inferno e per il timore del giudizio futuro, in un altro, quando s'infiamma per la speranza e il desiderio dei beni futuri; in un modo, allorché si trova nelle necessità e nei pericoli, in un altro, quando vive nella sicurezza e nella tranquillità; in un modo, allorché viene illuminato dalla rivelazione dei misteri celesti, in un altro, quando si sente represso dalla sterilità in fatto di virtù e dall'aridità in fatto di aspirazioni.

Le quattro specie di preghiera

Quindi, una volta richiamati questi accenni intorno alla varietà delle preghiere, benché non sia stato esposto da me quanto l'importanza della materia esigea, ma solo quanto l'ha permesso l'angustia del tempo e, senza dubbio, la ristrettezza del mio ingegno e il torpore del nostro cuore, subentra ora per noi una difficoltà ben più grande in vista dell'esposizione delle varie specie della preghiera, trattate ognuna singolarmente, così come l'Apostolo le ha distinte, distinguendole in quattro forme: "***Raccomando prima di tutto che si facciano obsecrazioni, orazioni, suppliche e ringraziamenti per tutti gli uomini***". Non v'è alcun dubbio che tale distinzione sia stata fatta dall'Apostolo non senza motivi fondati. Anzitutto dovremo indagare che cosa egli intenda per **obsecrazioni, orazione, supplica e ringraziamento**. In secondo luogo occorrerà ricercare se queste quattro specie di preghiera siano da praticare tutte contemporaneamente, vale a dire, se occorra associarle insieme ogni qualvolta che uno si mette a pregare, oppure siano da offrire a Dio alternativamente e singolarmente, come, per esempio, se si debba prima praticare le obsecrazioni, poi le orazioni, poi le suppliche e i ringraziamenti, ovvero se uno debba offrire le obsecrazioni, uno le orazioni, un altro le suppliche, un altro ancora i ringraziamenti, in rapporto cioè alla propria età, relativamente alla quale ogni anima riesce a progredire in proporzione al proprio impegno.

Quale è l'ordine da osservare nella pratica delle quattro specie di preghiera

In primo luogo occorre trattare delle proprietà stesse dei vocaboli e dei termini, e così esaminare bene quale differenza intercorra fra orazione, obsecrazione e supplica; in secondo luogo occorrerà decidere, in modo analogo, se sarà bene presentare quella successione singolarmente ovvero unitamente; in terzo luogo dovremo indagare se

quell'ordine, disposto dall'autorità stessa dell'Apostolo, esiga d'essere in qualche modo ampliato a beneficio di chi ascolta, oppure debba essere accolta nella sua semplicità quella distinzione stessa, tanto da ritenere che la disposizione sia stata offerta dall'Apostolo con tutta indifferenza, ma una tale conclusione a me parrebbe assurda: **non bisogna affatto ritenere che lo Spirito Santo abbia enumerato proprio per mezzo dell'Apostolo qualche provvedimento solo di passaggio e senza motivo fondato** Perciò noi tratteremo ogni parte a sé stante con lo stesso ordine con cui tutto abbiamo ricevuto, e ne tratteremo così come il Signore ci concederà di parlarne.

L'obsecrazione

"Raccomando prima di tutto che si facciano obsecrazioni". **L'obsecrazione è un'implorazione ossia una domanda dettata a causa dei peccati;** per essa ognuno, ravveduto per le colpe commesse al presente o nel passato, chiede perdono.

L'orazione

Le orazioni comportano certi impegni, con i quali noi offriamo, ossia, votiamo a Dio qualche cosa, ed è quello che in lingua greca si dice *euché*, cioè voto. Infatti, là dove in greco è detto: *tàs euchàs mou tò Kuriò apodòso*, in latino si legge: **"Io offrirò al Signore i miei voti"**, e questo, secondo la proprietà del termine, così può essere tradotto: **"Io offrirò al Signore le mie orazioni"**. Anche quello che leggiamo nell'*Ecclesiaste*: **"Quando hai fatto un voto a Dio, non indugiare a soddisfarlo"**, scrive similmente in greco: *eàn eùxe euchèn tò Kuriò*, vale a dire: **"Se voi offrirete un'orazione al Signore, non rimandate il compierla"**. E così essa sarà posta in atto da ciascuno di noi in questo modo. Noi infatti preghiamo allorché, rinunciando a questo mondo, promettiamo, una volta negati a tutte le attitudini e ai rapporti con il mondo, di servire il Signore con tutta la dedizione del cuore. Noi preghiamo, allorché, dopo aver disprezzato gli onori del secolo e rinunciato alle ricchezze terrene, aderiamo al Signore con tutta la contrizione del cuore e con la povertà di spirito. Noi preghiamo, allorché promettiamo di coltivare per sempre una purissima castità del corpo e un'incrollabile pazienza, o anche quando facciamo voto di sradicare dal nostro cuore le radici dell'irascibilità e della tristezza, che è una causa di morte. Se noi poi, abbandonandoci all'ignavia e ritornando agli antichi vizi, non adempiremo le nostre promesse, diverremo colpevoli per non aver tenuto fede a quelle stesse nostre promesse e ai nostri voti, al punto che si dirà di noi: "Era meglio non fare voti piuttosto che fare voti e poi non mantenerli". Tale sentenza si può esprimere così secondo la lingua greca: **"È meglio non pregare piuttosto che pregare e poi non mantenere"**.

La supplica

Al terzo posto sono poste **le suppliche, quelle che noi, nel fervore dello spirito, siamo soliti presentare anche per gli altri, sia che le nostre richieste tengano presenti i nostri familiari oppure si estendano alla pace di tutto il mondo**, come pure, tanto per servirmi delle parole dello stesso Apostolo, noi eleviamo suppliche "per tutti gli uomini, per i re e per tutti coloro che stanno al potere".

Il ringraziamento

Al quarto luogo sono poste **le azioni di grazia, quelle che l'anima esprime al Signore con ineffabile impeto, allorché ricorda i benefici ricevuti da Dio nel tempo passato, oppure quando pone mente a quali e quanto grandi favori Iddio intende concedere nell'avvenire a coloro che lo amano**. Ed è pure con questa stessa disposizione che talora vengono espresse preghiere più abbondanti, allorché il nostro spirito, considerando con occhi purissimi i premi riservati ai santi nella vita futura, si sente animato a dirigere a Dio, con immensa gioia, grazie ineffabili.

Si discute se queste specie di preghiera siano necessarie tutte insieme e per tutti, oppure ognuna singolarmente e successivamente per ciascuno, a parte.

Da coteste quattro specie nascono solitamente occasioni di larghe suppliche. Infatti dalla specie dell'obsecrazione, la quale è originata dalla compunzione dei peccati e dalla disposizione dell'orazione, che a sua volta nasce dalla fiducia nell'emissione dei voti e del loro compimento in base alla purità della coscienza, come pure dalle suppliche, originate dall'ardore della carità, e dalla gratitudine, generata a sua volta dalla considerazione dei benefici di Dio, della sua grandezza e dalla sua pietà, è da allora, ripeto, che noi rimaniamo convinti che **prendono vita molto spesso ferventissime e infuocate preghiere** al punto che appare evidente come tutte le specie di preghiera da noi fin qui richiamate riescano utili a tutti gli uomini, tanto che in un solo e medesimo individuo la variazione intesa ora delle obsecrazioni, ora delle orazioni, ora delle domande, produrrà sincere e frequentissime suppliche. **E tuttavia la prima specie (le obsecrazioni) sembra convenire maggiormente ai principianti**, poiché essi sono ancora presi dal rimorso e dal ricordo dei loro vizi; **la seconda (le orazioni) sembra adatta a coloro che si sono già assicurati, per l'effetto del loro progresso spirituale e per il conseguimento delle virtù, una certa elevatezza del loro spirito**; **la terza (la domanda) è adatta a coloro, i quali, adempiendo alla perfezione le esigenze dei loro voti, sono indotti a intervenire in favore degli altri**, in considerazione della loro fragilità, stimolati, come si sentono, dall'impulso della

carità; **la quarta è adatta per coloro i quali, dopo avere ormai repressa nel loro cuore la spina punitrice della loro coscienza, divenuti sicuri, si dedicano ormai con mente purissima alla considerazione della generosità del Signore** e alle misericordie da Lui concesse nel passato e che Egli elargisce nel presente e prepara per il futuro, e così si sentono attratti con cuore ferventissimo a **quella preghiera infuocata che dalle parole non può essere né compresa né espressa.**

Talora però l'anima, una volta stabilitasi in quell'autentico grado di purezza, e in esso inizialmente radicatasi, **raccogliendo nel loro insieme tutte quelle forme di preghiera e trascorrendo dall'una all'altra alla maniera d'una fiamma inafferrabile e vorace, suole rivolgere a Dio preghiere d'un vigore purissimo; lo Spirito Santo, intervenendo a sua volta, le rivolge a Dio a nostra insaputa; l'anima concepisce allora, in quell'unico momento, ed effonde con ineffabile profusione suppliche così ardenti, quante in altro tempo la mente non saprebbe ripetere, non dico a parole, ma nemmeno nel ricordo.** Può perciò accadere talora che qualcuno, in qualunque grado venga a trovarsi, si ritrovi nella condizione di emettere **preghiere pure e intense**, poiché, pur essendo egli nel primo e umile grado della vita spirituale, il grado che si estende nel timore del giudizio finale, proprio allora egli venga sorpreso dalla compunzione del cuore al punto da sentirsi nel pieno dell'impeto della obsecrazione con non minore alacrità di chi invece, per la purezza del suo cuore, contemplando ed esaminando la magnificenza di Dio, si senta invaso da una gioia ineffabile. E in realtà, secondo la sentenza stessa del Signore, egli comincia ad amare di più, perché riconosce che gli è stato perdonato di più.

Quale forma di preghiera dobbiamo preferire?

E tuttavia noi dobbiamo adeguarci di preferenza, in vista del progresso della nostra vita e del raggiungimento delle virtù, a quella specie di preghiera, la quale viene effusa con la contemplazione dei beni futuri e anche con l'ardore della carità, oppure, o con certezza, tanto per parlare più umilmente e secondo la misura dei principianti, attenerci alla preghiera destinata al progresso delle virtù ordinarie e all'estinzione d'ogni vizio. In casi diversi infatti **noi non potremmo in alcun modo giungere a specie di preghiera più elevate, di cui abbiamo in precedenza fatta parola, a meno che la mente non progredisca lentamente e gradatamente attraverso l'ordine di queste nostre domande.**

Delle quattro specie di preghiera offerte dall'esempio di Nostro Signore

Queste quattro specie di orazione così formulate il Signore stesso si è degnato, col suo

esempio, di insegnarcele, così designandole, sicché anche in questo Egli compì quanto di Lui è detto: **"Gesù cominciò a fare e ad insegnare tutto questo"**. Infatti così Egli prese ad osservare la specie dell'obsecrazione: "Padre, se è possibile, passi da me questo calice". Valga anche quello che, in rapporto alla sua persona, si legge nel *Salmo*: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?". Vi sono altri passi, simili a questi, ed è preghiera anche questa, allorché Egli così si esprime: "Io ti ho glorificato sopra la terra, compiendo l'opera che mi hai dato da fare". Ed ecco un altro testo: "Per loro io consacro me stesso, perché siano anch'essi consacrati nella verità". Si ha una domanda, allorché Egli così prega: "Padre, voglio che anche quelli che mi hai dati, siano con me, dove sono io, perché contemplino la mia gloria, quella che tu mi hai data", come pure: "Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno". Il ringraziamento è così da Lui espresso: "Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai tenute nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti, e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così è piaciuto a te". E ancora: «Padre, ti ringrazio, perché mi hai ascoltato. Io sapevo che sempre tu mi dai ascolto". E tuttavia, sebbene il Signore stesso abbia dichiarato il dovere di offrire le quattro specie di preghiera distintamente e in momenti diversi secondo il modo da noi in precedenza indicato, **nondimeno il Signore ha pure dimostrato che quelle forme si possono esprimere anche con una supplica perfetta**, e lo ha enunciato col suo esempio **per mezzo di quella continuata preghiera da Lui stesso pronunciata**, quella che noi leggiamo verso la conclusione del vangelo di Giovanni ad E poiché sarebbe troppo lungo ripercorrere tutto questo testo, ogni diligente lettore potrà persuadersi di questa certezza anche solo consultando direttamente il testo ora da noi richiamato. Ad ogni modo anche l'Apostolo, nella sua lettera diretta ai Filippesi, pur mutando l'ordine succedentesi delle vane specie d'orazione, dichiarò molto espressamente che **talvolta quelle preghiere dovrebbero essere elevate tutte insieme sotto l'impulso di una identica supplica**. E così egli scrive: "In ogni promessa e obsecrazione le vostre domande siano presentate a Dio con azioni di grazie". Con questo ammonimento egli volle farci intendere in modo del tutto particolare che **nell'orazione e nell'obsecrazione, l'azione di grazie dev'essere aggiunta alla domanda**.

La preghiera del Signore

Tali specie di suppliche saranno seguite da una disposizione dell'animo ancora più alta e soprannaturale, confermatasi a sua volta in vista della contemplazione del solo Dio e dell'ardore della carità, per la quale la mente, appena libera e proiettata in avanti, **parla con pietà particolare con Dio come col proprio padre**. E che poi per noi sia un dovere quello d'aspirare ad acquistare un tale stato del nostro animo, ce lo indica la formula della preghiera dettata dal Signore, che così appunto si esprime: **"Padre nostro"**. E allora, poiché noi confessiamo con la nostra stessa voce che nostro Padre è Dio, signore dell'universo, noi ammettiamo pure con certezza di essere stati liberati dalla condizione della schiavitù e di essere stati ammessi nell'adozione di figli, tanto è vero che subito vi

si aggiunge: "che sei nei cieli". Il fine di questa preghiera è appunto quello di farci disprezzare con ogni orrore la dimora della vita presente, per la quale noi abbiamo in questa terra come in un luogo straniero che ci separa tanto lontano dal nostro Padre, e così dovremmo preferire il raggiungimento di quella regione, in cui confessiamo che risiede il Padre nostro, in modo da prepararci a questo fine con sommo desiderio, senza permetterci nulla di quello che, rendendoci indegni della nostra professione e della nobiltà di un'adozione così grande, e privandoci, perché indegni, dell'eredità paterna, ci obblighi ad incorrere nell'ira della sua giustizia e della sua severità. Una volta immessi in quest'ordine e grado di figlio, noi ci infiammeremo ben presto della pietà tutta propria dei buoni figli, tanto da coltivare tutto il nostro affetto, non già per soddisfare le nostre voglie, ma per la gloria del nostro Padre, dicendo a Lui: "Sia santificato il tuo nome", e così testimoniare che il nostro desiderio e la nostra gioia sono la gloria del nostro Padre. Saremo insomma imitatori di colui che disse: "Chi parla da se stesso, cerca la propria gloria; ma chi cerca la gloria di colui che l'ha mandato, è veritiero, e in lui non c'è ingiustizia". Anche Paolo, vaso di elezione, ripieno com'egli è di quell'affetto, desidera divenire anatema, separato da Cristo, pur di vedere acquistata a lui una grande famiglia e accresciuta per la gloria del Padre suo la salvezza di tutto il popolo di Israele. Egli desidera morire per Cristo, sicuro com'egli è, perché è certo che nessuno può morire in vista della vera vita. Perciò egli afferma: "Ci rallegriamo quando noi siamo deboli e voi siete forti". Quale meraviglia può esservi allora, se il vaso di elezione desidera divenire anatema e separato da Cristo proprio per la gloria di Cristo, per la conversione dei suoi fratelli e la salvezza dei gentili così privilegiati, dato che perfino il profeta Michea preferì divenire bugiardo e privato dell'ispirazione dello Spirito Santo, purché al popolo giudaico fossero risparmiate le piaghe e le rovine da lui predette? Così infatti egli afferma: "Volesse Dio che io fossi un uomo, in cui non risiedesse lo Spirito, e così pronunciassi menzogne". E lasciamo pur da parte l'aspirazione dell'autore della Legge (mosaica), il quale non ricusò di soccombere unitamente ai suoi fratelli, qualora fossero condannati a perire, e così si espresse: "Ti prego, Signore; questo popolo ha commesso un grande peccato; ed ora perdona loro questa colpa, oppure, se non perdoni, cancellami dal tuo libro, che hai scritto". Ed ecco le parole seguenti: "Sia santificato il tuo nome": esse potrebbero benissimo essere intese anche nel senso che Dio è santificato dalla nostra perfezione. Rivolgendoci infatti a Lui e dicendo: "Sia santificato il tuo nome" con tali parole noi intendiamo dire questo: **rendici in grado, o Padre, di comprendere quanto sia grande la tua santità** o almeno di meritare di comprenderla, o anche **fa' in modo che la tua santità sia manifesta per effetto della nostra vita spirituale**. È allora che tutto questo si adempie efficacemente in noi, allorché "gli uomini vedono le nostre opere buone e rendono gloria al Padre nostro che è nei cieli".

Non dobbiamo domandare nulla in più di quanto è compreso in questa orazione del Signore

Voi dunque potete ora vedere quale sia la forma dell'orazione, per mezzo della quale lo stesso giudice dispose d'essere pregato: in essa non è contenuta nessuna domanda di ricchezze, nessun'aspirazione alle dignità, nessuna pretesa di potere e di potenza, nessun accenno alla sanità del corpo e alla vita temporale. Egli infatti esige che a Lui, creatore dell'eternità, nulla sia domandato che sappia di fugace, di interessato, di temporale. Ne segue allora che gli infligge una gravissima ingiuria chiunque, messe da parte le domande che importano valori eterni, preferisce chiedergli qualche dono di valore transitorio e peribile, e così rischia di incorrere, con la sua preghiera interessata, più in un'offesa che non nella propiziazione del giudice.

Natura di una preghiera più sublime

Questa orazione del *Pater*, sebbene sembri contenere ogni pienezza di perfezione, appunto perché suggerita e fissata dall'autorità del Signore, tuttavia essa induce coloro che abitualmente la recitano, ad adottare la forma di preghiera più elevata, già da noi in precedenza richiamata: essa li induce progressivamente ad un'orazione ardente, nota a pochissimi e da pochissimi sperimentata, anzi, per meglio esprimermi, ineffabile; tale orazione, trascendendo ogni senso umano, non si esprime con il suono della voce, con il movimento della lingua, o con la pronuncia delle parole, essa è tale che la mente, illuminata dall'infusione della luce celeste, non la esprime con voci umane e ristrette, ma, al contrario, essa la effonde come da una fonte copiosissima e la invia fino a Dio copiosamente e ineffabilmente, e produce tanta effusione in quel solo movimento, quanta la mente, una volta ritornata in se stessa, non potrebbe esprimere facilmente a parole, né ripercorrere. Un tale stato di orazione ce lo indicò anche Nostro Signore con la formula di quella supplica che Egli, come s'è detto, ritiratosi tutto solo sul monte, oppure, tacitamente, espresse, allorché, nella preghiera della sua agonia, profuse perfino con gocce di sangue, con un esempio inimitabile di intensità.

Giudizio dell'abate Antonio sulla natura della preghiera

E affinché voi comprendiate la natura della vera orazione, io non vi esporrò una mia idea, ma la sentenza del beato Antonio. Sappiamo che talvolta egli durò così a lungo immerso nella preghiera che, mentre era ancora elevato nell'estasi della sua orazione, allorché cominciava a levarsi la luce del sole, l'abbiamo udito esclamare nel fervore del suo spinto: "*Perché mi importuni, o sole, che già sorgi, tanto che mi distogli dallo splendore di questa luce?*". E allora, affinché noi pure, secondo la misura della nostra esiguità, osiamo allegare qualche aggiunta a questa ammirevole sentenza, assocerò, in base alla mia esperienza, qualche idea su quali indizi si può ritenere che la preghiera sia udita dal Signore.

Gli indizi dell'esaudimento della preghiera

Quando, nel pregare, nessuna esitazione è intervenuta a ostacolarci e neppure s'è interposta a distoglierci, con qualche diffidenza, dalla fiducia posta nella nostra orazione, ma, al contrario, per la stessa effusione della nostra preghiera, avremo avuto la sensazione d'aver ottenuto quanto chiedevamo, allora non mettiamo dubbi che le nostre orazioni non siano arrivate fino a Dio. E in effetti, tanto ognuno meriterà di essere esaudito e di ottenere quanto avrà creduto d'essere tenuto presente da Dio e avrà creduto che Dio possa concedere. Di fatto, è irreversibile questa sentenza di Nostro Signore: ***"Tutto quello che voi domandate nella preghiera, abbiate fiducia di ottenerlo, e vi sarà accordato"***.

GERMANO: «Noi siamo convinti che ***una tale fiducia d'essere esauditi deriva ovviamente dalla purezza della propria coscienza***. Noi perciò, il cui cuore è ancora punto dalla spina dei peccati, come potremo nutrire quella fiducia, non essendo protetti da quei meriti, per i quali dovremmo presumere fiduciosamente che le nostre preghiere verrebbero esaudite?».

La preghiera elevata nella propria cella, a porta chiusa

Prima di tutto occorre senza dubbio tener presente con molta diligenza quel precetto del vangelo, il quale ordina che, entrando nella nostra camera per pregare il Padre nostro, ne chiudiamo la porta. Tale precetto sarà da noi osservato in questo modo. Noi pregheremo veramente nell'intimità della nostra camera, allorché, rimessa completamente dal nostro cuore la risonanza di tutti i pensieri e di tutte le sollecitudini, eleveremo in qualche modo in tutta segretezza e familiarità le nostre preghiere al Signore. ***Noi dunque preghiamo a porte chiuse allorché, serrate le labbra e in completo silenzio, eleviamo le nostre suppliche a Colui che non tiene conto delle parole, ma scruta il cuore. Preghiamo in segreto, allorché noi presentiamo unicamente a Dio le nostre richieste solo con il cuore e con l'attenzione della mente, sicché neppure le potenze del male potranno conoscere il contenuto della nostra orazione.*** E necessario dunque pregare in pieno silenzio, non solo per non distrarre col nostro mormorio e con la nostra voce i fratelli vicini, e così non importunare il raccoglimento di quanti stanno pregando, ***ma anche perché il silenzio della nostra orazione resti pure occulto per i nostri nemici, i quali, a causa delle nostre preghiere, sarebbero indotti ad attaccarci maggiormente.*** E così che noi metteremo in pratica quel precetto: "Custodisci le porte della tua bocca davanti a colei che riposa vicino a te".

Utilità della preghiera breve e silenziosa

E' questo il motivo, per cui noi dobbiamo pregare frequentemente, ma anche brevemente, appunto perché così, non dilungandoci, il nemico non avrà modo, con le sue insidie, d'insinuare nel nostro cuore qualcosa di estraneo.

E questo infatti il sacrificio vero, perché "uno spirito contrito è sacrificio a Dio"; e questa l'offerta salutare, queste le pure oblazioni, questo "il sacrificio della giustizia"; "questo il sacrificio di lode"; queste le "vittime pingui e adipose, i ricchi olocausti", offerti dai cuori contriti e umiliati, sicché, nell'offrirli nel modo e con l'attenzione dello spirito già da noi indicata, potremo presentarli con tutta l'efficacia, dicendo: *"Come incenso salga a Te la mia preghiera; le mie mani alzate, come sacrificio della sera"*. Ma ecco che il giungere dell'ora della notte consiglia anche a noi di compiere quel sacrificio della sera, e allora, sebbene di questo nostro argomento sembri siano stati trattati, nonostante i limiti della mia pochezza, molti aspetti e con larghezza, tuttavia, data l'elevatezza e le difficoltà della materia, credo che tutto sia stato discusso con molta ristrettezza». E noi allora, pieni di meraviglia ancora più che saziati, celebrata la sinassi della sera, ristorammo con un poco di sonno le nostre membra, e al primo apparire della luce ritornammo nelle nostre dimore, gioiosi [per la promessa d'una trattazione ulteriore e più larga](#), e soddisfatti sia per l'acquisto delle notizie ricevute sia per la sicurezza della promessa a noi annunciata. Eravamo persuasi che era stata a noi dimostrata soltanto l'eccellenza della preghiera, ma il metodo e l'efficacia, con cui viene acquistata e fissata la sua continuità, noi eravamo convinti di non averli ancora del tutto assicurati in quel primo discorso.



TRATTAZIONE INTORNO ALLA PREGHIERA CONTINUA

Per questo voi avete richiamato con tutta convenienza la formazione alla preghiera in rapporto all'istruzione dedicata ai fanciulli: essi infatti non possono apprendere in altro modo la prima cognizione degli elementi relativi alla lettura, e neppure a ripeterne, scrivendo, i lineamenti, come pure a riscriverne i caratteri con mano sicura, se prima non si abituano a osservare con considerazione continuata e quotidiana imitazione la loro figura nei prototipi e nei segni già impressi diligentemente della cera; al modo stesso è necessario comunicare a voi il modulo della dottrina spirituale, al quale, dirigendo in continuità e assai tenacemente il vostro sguardo, imparate a coltivarla salutarmente con ininterrotta prosecuzione, e così possiate, con quel ricorso e con la sua meditazione, risalire a visioni ancora più elevate. **Per voi dunque sarà proposta come formula di**

questa disciplina e di questa preghiera, da voi richiesta, quella che ogni monaco, allo scopo di tendere al continuo ricordo di Dio, deve abituarsi a coltivare con una continua ripresa da parte del cuore e dopo avere espulsa la varietà di tutti gli altri pensieri, poiché egli non potrà applicarvisi in altro modo, se prima non si sarà liberato da tutte le preoccupazioni e sollecitudini corporali.

Tale esperienza, come a noi è stata trasmessa da quei pochi che, tra gli antichissimi padri sono sopravvissuti, così pure da noi essa non viene proposta, se non a pochissimi, realmente sitibondi di accoglierla.

Pertanto sarà da noi suggerita a voi, conseguentemente, **questa formula di vera pietà, allo scopo di raggiungere un continuo ricordo di Dio:**

"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"

Di fatto, questo breve versetto, non senza motivo, è stato particolarmente ripreso da tutto il complesso della Scrittura. Essa riflette tutti i sentimenti, di cui può essere capace la natura umana, e si adatta con sufficiente proprietà e convenienza ad ogni stato e a tutte le tentazioni. E in realtà questo versetto contiene l'invocazione a Dio di fronte a tutte le difficoltà, contiene l'umiltà d'una pia confessione, contiene la vigilanza in vista d'ogni sollecitudine e timore, la fiducia d'essere esauditi, la confidenza d'un aiuto sempre presente e disponibile. E di fatto, chi sempre invoca il proprio protettore, è sicuro che quello è sempre presente. **Questo versetto contiene l'ardore dell'amore e della carità**, ha la visione delle insidie e la paura dei nemici, dai quali l'anima, osservando se stessa, ammette giorno e notte di non poter essere liberata senza l'aiuto del proprio protettore. Questo versetto è un muro inespugnabile, una corazza impenetrabile e uno scudo ben sicuro per tutti coloro che sostengono gli attacchi dei demoni. Esso non ammette che disperino dei rimedi per la loro salvezza coloro che vengono a trovarsi in preda all'accidia, all'ansietà dell'animo e alla tristezza, o comunque depressi, poiché dichiara che colui che viene invocato osserva costantemente le nostre lotte e non è lontano da chi lo invoca. Questo versetto ci ammonisce a non doverci insuperbire troppo per i successi del nostro spirito e per la letizia del nostro cuore, e a non gonfiarci nei momenti della prosperità, visto che non è possibile, com'esso attesta, perseverare in quello stato senza la protezione di Dio, dato che esso non è soltanto un'espressione di continua preghiera, ma anche una supplica per essere aiutati al più presto. **Questo versetto, ripeto, risulta necessario e utile per chiunque di noi venga a trovarsi in qualsiasi occorrenza.** E in realtà chi desidera d'essere aiutato sempre e in ogni caso, dichiara che non solo ha bisogno di un coadiutore nei casi duri e tristi, ma anche, e in ogni modo, in quelli favorevoli e lieti, sicché, come desidera di essere salvato da quelli, così pure brama di perseverare in questi, ben sapendo che in un caso come nell'altro non potrebbe persistere senza l'intervento del suo protettore. Mi sento preso dalla passione della gola al punto di cercare i cibi ignorati nel deserto, e in questa squallida solitudine mi raggiungono i profumi delle mense regali, ed

io mi accorgo di venire trascinato dalla loro voglia pur contro la mia volontà risoluta, ebbene, proprio allora occorre che io dica: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Sono indotto ad anticipare l'ora della refezione prescritta, oppure debbo sforzarmi a mantenere la misura della giusta e solita parcità, ebbene, anche allora, io devo esclamare, gemendo: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

La stanchezza dello stomaco, come pure la secchezza costrittiva dell'intestino tenderebbero a distogliermi da digiuni alquanto stretti, pur dovendo io attenermi ad essi, a causa degli assalti della carne; e allora, affinché il buon effetto venga attribuito ai miei desideri ed anche, con certezza, affinché gli ardori della concupiscenza carnale si acquietino senza ricorrere all'intervento di digiuni più rigorosi, io dovrò pregare così: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Apprestandomi alla refezione, allorché s'avvicina l'ora stabilita, sento ripugnanza per il pane e provo disgusto per ogni cibo suggerito dal bisogno della natura; è allora che mi conviene pregare, gemendo: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Anche quando vorrei insistere nella lettura allo scopo di assicurare la stabilità del cuore, ecco subito intervenire a proibirmelo il mal di capo, così come all'ora terza il sonno mi fa piegare la testa sulle sacre pagine, tanto da essere indotto a superare e a prevenire il tempo destinato al riposo, infine l'assalto impietoso del sonno mi costringe a interrompere la funzione canonica fissata per la sinassi e la recita dei salmi, ecco allora il bisogno di pregare così: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Ma può anche accadere che, sparito il sonno dai miei occhi, io veda me stesso, in molte notti, affaticato da diaboliche insonnie, e scorga escluso dalle mie palpebre ogni mistero arrecato dalla quiete notturna; occorre allora pregare, così sospirando: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Nell'età, in cui ancora mi trovo con la lotta sostenuta contro i vizi, ecco d'improvviso assalirmi la pressione della carne, la quale, mentre sono assopito nel sonno, mi spinge al consenso col suo blando compiacimento, e allora, per evitare che quell'ardore intacchi i fiori olezzanti della castità, occorre che io preghi fino a gridare: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Avverto estinti in me gli incentivi della libidine e già soffocato dalle mie membra l'ardore della carne; allora, affinché questa virtù così affiorata, o meglio, affinché la grazia di Dio duri in me a lungo o addirittura perseveri sempre, dovrò pregare intensamente proprio così: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad**

aiutarmi".

Ed ecco sentirmi sorpreso dagli stimoli dell'ira, dell'avidità, della tristezza, fino ad essere indotto a vincere la mia decisa favorevole discrezione; allora, per non essere condotto fino all'amarezza del fiele dall'incursione dell'eccitazione, dovrò così pregare con alti gemiti: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi".**

Ed eccomi assalito dall'introdursi, in me, del disgusto, della vanagloria e dell'orgoglio; il mio animo risulta suggestionato in qualche modo da sottili insinuazioni, dettate dalla negligenza e dal torpore degli altri; allora, affinché in me non prevalga una tale dannosa suggestione provocata dal demonio, dovrò pregare così con tutta la contrizione del cuore: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi".**

Una volta represso il tumore della mia superbia, ho ottenuto la grazia dell'umiltà e della semplicità con il soccorso di una continua compunzione dello spirito, ma allora, "affinché di nuovo non mi raggiunga il piede dell'orgoglio e non mi rimuova la mano del peccatore", e così io non resti nuovamente e più gravemente provocato dalla mia vittoria a causa dell'orgoglio, con tutta la mia forza così pregherò: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi".**

Mi sento agitato da strane e innumerevoli divagazioni dell'animo e dall'instabilità del cuore, e nemmeno riesco a dominare la dispersione dei miei pensieri; non ce la faccio a esprimere le mie orazioni senza l'interruzione dovuta all'apparizione di vuote fantasie e senza l'inserirsi del ricordo delle mie parole e delle mie azioni, e così io finisco per sentirmi gravato dall'aridità di una tale sterilità al punto da convincermi di non essere più in grado di produrre qualche effetto sicuro di valore spirituale, allora, per poter meritare di essere liberato da questo squallore del mio animo, visto che non mi sarebbe possibile sollevarmi da tale stato con molti gemiti e sospiri, necessariamente esclamerò: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi".**

Mi rendo conto d'essermi assicurata nuovamente la direzione della mia anima, la stabilità dei miei pensieri, la snellezza del mio cuore, unitamente a una gioia ineffabile e al trasporto del mio spirito, e tutto questo come frutto della visita dello Spirito Santo; in più, dall'esuberanza dei pensieri spirituali e per una illuminazione pressoché repentina del Signore, ho avvertito in me la sovrabbondanza della rivelazione di concezioni, in precedenza per me del tutto occulte, allora, affinché io meriti di perseverare a lungo in questo stato, sento il dovere di esclamare sollecitamente e frequentemente: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi".**

Mi sento agitato di notte, perché sono assediato dal terrore proveniente dai demoni, e mi trovo nell'inquietudine per l'apparizione di fantasmi ad opera degli spiriti immondi; mi

vedo sottratta la speranza stessa della mia salvezza e della mia vita per l'orrore prodotto in me dalla trepidazione, allora mi rifugio nel porto salutare di quel versetto ed esclamo con tutta la mia forza: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Ed ecco di nuovo, allorché mi sento come rianimato dalla consolazione del Signore, e come ravvivato per la sua venuta, mi pare di ritrovarmi come circondato da migliaia di angeli senza numero; avviene allora che di quegli spiriti maligni, dei quali in precedenza io temevo la presenza più gravemente della morte stessa, e il cui contatto, anzi, la sola vicinanza mi riempiva d'orrore l'anima e il corpo, improvvisamente oso adesso richiamarli e provarli perché mi assalgano, ma perché perseveri a lungo in me il vigore di una tale costanza per la grazia del Signore, mi è doveroso esclamare con tutte le forze: **"O Dio, vieni in mio aiuto; Signore, vieni presto ad aiutarmi"**.

Ne segue quindi che noi dobbiamo continuamente elevare la preghiera di questo versetto nelle circostanze avverse per esserne liberati, e nelle circostanze propizie per essere conservati e per non inorgogliarci. Lo ripeto, la meditazione di questo versetto si svolga senza tregua nella tua anima. Non desistere mai di richiamarla in qualunque momento della tua attività, nell'operare come nel camminare. Procura di meditarla quando dormi, quando riposi, e perfino quando ti occupi per attendere alle più importanti necessità della vita. Questa riflessione del cuore, divenuta per te un procedimento salutare, ti conserverà illeso non soltanto da ogni incursione diabolica, ma, in più, purificandoti da tutti i vizi propri del contagio terreno, ti condurrà alle visioni invisibili e celesti, e ti promuoverà a un ardore di orazione ineffabile e riservata a pochi. Per chi medita questo versetto, irrompe il sonno, ma, una volta ammaestrato da un tale incessante esercizio, egli si abituerà a ripeterselo anche durante il sonno. E quando poi tu ti alzi, esso ti si presenterà per primo; esso, quando tu ricominci la tua giornata, precederà tutti i tuoi pensieri; esso, nell'alzarti dal letto, ti indurrà a inginocchiarti, e così ti disporrà a riprendere tutte le tue occupazioni; esso ti accompagnerà in ogni momento. Voi dunque mediterete quelle parole, conformandovi al precetto del legislatore (Mosè): "Quando stai seduto in casa tua e quando camminerai per via", come pure quando dormirai e quando ti alzerai. Tu lo scriverai sul limite e sulle pareti della tua bocca, e le inciderai sulle pareti di casa tua e nei penitrali del tuo cuore, in modo che, disponendoti alla preghiera, esse ti siano come un tema ricorrente, e, alla fine della tua orazione, nell'accingerti a tutte le necessarie attività della vita, una sicura e continua preghiera.

La preghiera perfetta, alla quale si giunge attraverso l'insegnamento dettato in precedenza

L'anima, pertanto, mantenga senza tregua la formula di quella preghiera, finché, con la sua incessante utilizzazione e la continua meditazione, ricacci l'abbondanza di tutti i pensieri e il loro contenuto, fino ad annullarli, e così l'anima, rifugiata nei limiti di

quel versetto, con ben disposta facilità pervenga a quella beatitudine evangelica, la quale, tra le altre beatitudini, tiene il primo posto. Così infatti è detto: 'Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli'. E così chiunque sarà divenuto un illustre povero per effetto di quella povertà, potrà avverare quella parola del profeta: **"Il povero e l'indigente loderanno il nome del Signore"**. E in realtà, quale povertà potrebbe essere più grande e più santa di quella di colui il quale, essendo convinto di non possedere né sussidi né forze, chiede aiuto ogni giorno alla generosità degli altri e, in più, persuaso com'egli è che la sua vita e tutto il suo essere viene sostenuto in ogni momento dall'aiuto divino, confessa giustamente di essere un vero mendico del Signore al punto di esclamare ogni giorno, rivolto a Lui: "Io sono un mendicante e un povero: di me ha cura il Signore?". **Avverrà così che egli, risalendo fino alla multiforme scienza di Dio per l'illuminazione stessa da Lui ispirata, incomincerà a saziarsi dei misteri più alti e più profondi, secondo quanto è annunciato dal profeta: "I monti sono per i cervi e le rocce sono un rifugio per gli iràci". Questo testo s'adatta con proprietà al senso già da noi indicato, in quanto chiunque, perseverando nella sua semplicità e innocenza, non è dannoso e molesto a nessuno;** al contrario, soddisfatto unicamente, com'egli è, della propria semplicità, desidera soltanto difendersi dall'audacia degli spiriti insidiatori; divenuto simile all'iràcide, ne esce protetto dal costante riparo della roccia evangelica, ed è come dire che egli, forte per il ricordo della passione del Signore e per la meditazione assidua del versetto già richiamato, affronta vittoriosamente il nemico che lo assale. Di questi iràci spirituali si trova un accenno anche nei *Proverbi*: "Gli iràci, popolo imbecille, che ha costruito sulle rupi le proprie case". E in realtà, che cosa v'è di più debole d'un cristiano, più infermo d'un monaco, al quale non solo mancano i mezzi per vendicare le ingiurie ricevute, ma nemmeno gli è concesso di concepire, sia pure internamente, una pur leggera e tacita reazione? Ognuno, del resto, movendo da questo stato, non solo possiede la semplicità dell'innocenza, ma, fortificatosi con la virtù della discrezione, è divenuto uno sterminatore di serpenti velenosi fino a tenersi il vanto Satana sotto i propri piedi, e allora, giunto a rappresentare la figura di un cervo razionale in virtù dell'alacrità della propria mente, egli potrà pascersi sui monti dei profeti e degli apostoli, ed è come dire che egli si pascerà dei loro eccelsi e sublimissimi insegnamenti. Egli dunque, alimentato da un tale costante nutrimento, comincerà a raccogliere in se stesso tutti i sentimenti contenuti nei *Salmi* e li riesprimerà in modo da enunciarli, non come composti dal profeta, ma quasi come prodotti da lui stesso al modo di una preghiera tutta propria, nata dalla profonda compunzione del cuore, e così egli crederà che i salmi siano stati creati in vista della sua persona, fino a convincersi che le loro sentenze non furono formulate in passato unicamente per mezzo del profeta e in vista del profeta, ma che esse vengano di volta in volta, ogni giorno, ricreate e realizzate in lui. **E allora che le Scritture divine ci appaiono con maggiore chiarezza e, in un certo qual modo, ci aprono le loro vene e le loro viscere,** appunto quando la nostra esperienza personale non solo avverte, ma ne previene la conoscenza, e così noi finiremo per intuire non solo il senso delle parole con l'aiuto di qualche esposizione, ma come il frutto di un esercizio del tutto soggettivo. E di fatto, accogliendo in noi gli stessi

sentimenti, con i quali è stato cantato e composto ogni *Salmo*, quasi ne fossimo noi stessi gli autori, finiremo per prevenire il pensiero anziché seguirlo, ed è quanto dire che noi, accogliendo il frutto delle parole prima ancora di afferrarne il senso, ricorderemo, in certo qual modo, quanto già si è compiuto in noi e si sta compiendo a causa degli assalti d'ogni giorno, e questo accade per il sopravvenire del loro ricordo; rammenteremo quello che ci ha causato la nostra negligenza, quello che ci ha apportato la divina Provvidenza e quello che ci ha sottratto l'istigazione del nemico, quello che una lubrica e sottile dimenticanza ci ha impedito e quello che la fragilità umana ci ha arrecato, come pure quello in cui la leggerezza della nostra ignoranza ci ha ingannato. E in realtà noi sorprendiamo nei *Salmi* proprio questi stessi sentimenti in modo che, osservandoli come se avessimo di fronte a noi uno specchio purissimo, possiamo così riconoscerli con più efficacia; ne segue allora che noi, ammaestrati da tali sentimenti, finiamo come per toccarli con mano, non come cose udite, quanto piuttosto come vedute direttamente; non come cose affidate alla memoria, quanto piuttosto come insinuate in noi dalla realtà della nostra natura, come generate dall'interno del nostro cuore, sicché noi potremo penetrare il loro senso, non derivandolo dalla lettura del testo, ma dalla nostra esperienza vissuta. E così l'anima nostra riuscirà a raggiungere quella incorruttibilità di preghiera, fino alla quale nella passata conferenza siamo ascisi, per quanto il Signore si è degnato di concederci nella disposizione dei nostri argomenti. **Questa preghiera non solo non è offuscata dalla presenza di qualche immagine, ma non è distratta neppure dal succedersi di qualche voce e d'alcuna parola; al contrario, essa, infervorata dall'attenzione della mente, per effetto dell'impeto del cuore si slancia con l'inesplicabile alacrità dello spirito, e così la mente nostra, trasferita al di sopra di tutti i sensi e della materia sensibile, si eleva fino a Dio con gemiti e sospiri inesprimibili».**

Domanda: in che modo i pensieri spirituali possono essere conservati senza mutarsi?

GERMANO: «Noi dichiariamo **ora che non solo è stata a noi esposta la scienza della disciplina spirituale**, quale era stata da noi richiesta, ma, in più, chiaramente e lucidamente è stata richiamata la sua stessa perfezione. **Che cosa infatti può esservi di più perfetto e di più sublime quanto l'abbracciare il ricordo di Dio con una riflessione così compendiosa, e il distogliersi da tutte le tendenze alle cose visibili, e, in un certo qual modo, racchiudere in una breve espressione gli affetti di tutte le preghiere? E allora noi ti preghiamo di esporci questa sola cosa che ancora ci manca, come cioè ci sia possibile conservare stabilmente quello stesso versetto, da te presentatoci come una formula, affinché, come per la grazia di Dio ci siamo liberati dalle inezie dei pensieri secolari, così pure impariamo a conservare immutabilmente i pensieri spirituali.**

La mobilità dei pensieri

E di fatto, non appena la nostra mente ha richiamato un versetto di qualche *Salmo*, insensibilmente essa, trascurato quello e come stupita, viene attratta da un altro testo delle Scritture. Poi, non appena ha cominciato a meditare fra se stessa su quel passo, ecco sorgere il ricordo di un altro passo che elimina la riflessione sul testo precedente. Avviene così che la mente si trasferisce da una a un'altra riflessione così subentrata, in modo che l'animo, volteggiandosi in continuità da un salmo a un altro, da un testo del vangelo a un testo dell'Apostolo, e, da questo, trasbordata a un testo dei profeti, e, non bastando, perfino a certi racconti spirituali, si raggira qua e là per tutto il corpo delle Scritture, senza riuscire con la propria volontà a respingere o a trattenere e nemmeno a definire con pieno esame e giudizio qualche testo, riducendosi così unicamente come a uno che palpa e degusta i sensi spirituali senza rigenerarli e possederli. Ne segue allora che la mente, mobile e vaga com'essa è, si distrae, errando di qua e di là perfino nel tempo della sinassi, e così non compie bene, come dovrebbe, nessun ufficio: per esempio, allorché essa prega, volge l'attenzione a un *Salmo* o a qualche lettura già fatta. Quando la funzione comporta il canto, essa medita qualche altra cosa diversa dal testo di quel salmo. Quando fa la lettura, essa si volge a quello che intende compiere o ricorda quello che ha già compiuto. In questo modo, nulla accogliendo e nulla rifiutando come comporta la disciplina e l'opportunità, essa sembra divenuta vittima di combinazioni fortuite, senza alcuna possibilità di trattenere quello di cui si diletta e, tanto meno, di indugiarsi. Ne risulta, per noi, come una necessità di conoscere soprattutto in che modo possiamo compiere a dovere questi uffici spirituali e, in particolare, in che modo custodire quel versetto del *Salmo*, da te a noi assegnato come una formula di preghiera, affinché l'inizio e il termine di tutti i nostri sentimenti non divaghino in preda alla loro mobilità, ma restino assicurati al nostro volere».

In che modo è possibile raggiungere la stabilità del cuore e dei pensieri

ISACCO: «Sebbene in precedenza, nell'esaminare lo stato della preghiera, io abbia già risposto sufficientemente, almeno per quanto a me risulta, a questa questione, dietro il vostro ripetuto desiderio, io parlerò ancora, sia pur brevemente, intorno alla stabilità del cuore. **Tre sono i mezzi che rendono stabile la mente dissipata: la veglia, la meditazione e la preghiera;** l'assiduità di questi mezzi e la loro intensità conferiscono all'anima una stabile fermezza. La quale fermezza in nessun altro modo potrà essere assicurata, se prima non saranno escluse interamente tutte le sollecitudini e premure della vita presente con un'infaticabile e continua dedizione al lavoro, affrontato non a scopo di lucro, ma per sovvenire alle sacre necessità del monastero, in modo da poter adempiere il precetto dell'Apostolo: **"Pregate incessantemente"**. E in realtà prega assai poco chiunque è solito pregare solamente

nel tempo in cui i suoi ginocchi sono piegati a terra. E non prega affatto chiunque, anche tenendo le ginocchia a terra, si lascia distrarre con le divagazioni del proprio cuore. Pertanto, quali noi vogliamo essere trovati nel momento della preghiera tali dobbiamo essere prima di disporci a pregare. **É infatti necessario che, nel momento della preghiera, la mente si trovi nello stato in cui si trovava in precedenza: ne segue allora che essa, disponendosi a pregare, o si eleverà alle sublimità del cielo, oppure sarà trascinata alle cose della terra, vale a dire rimarrà in preda ai pensieri, in cui essa prima s'era trattenuta».**

Fin qui l'abate Isacco espose a noi, del tutto attenti, la seconda conferenza intorno alla natura della preghiera. La sua dottrina però intorno al versetto del *Salmo* sopra citato, quello che l'abate aveva detto che doveva essere ben conservato dagli esordienti, pur essendo da noi ammirato al punto da desiderare tenacemente di metterla in pratica, poiché la ritenevamo compendiosa e facile, in realtà la trovammo ben più difficile nel tradurla in atto di quanto lo fosse la pratica, con la quale in precedenza eravamo soliti scorrere per tutto il corpo delle Scritture con varie riflessioni e senza alcun impegno di particolari riferimenti.

Risulta dunque che nessuno viene escluso dal raggiungere la perfezione del cuore a causa della sua imperizia in fatto di cultura, come pure risulta che la rozzezza di una persona non è di impedimento alla purezza del cuore e dell'anima, la quale, anche in modo superlativo, è accessibile a tutti, purché tutti si assicurino il sano e integro proposito della mente, inteso a raggiungere Dio con la meditazione continuata di quel semplice versetto della Scrittura.
