

Come rendere la tua vita una preghiera incessante

del protosincello Petroniu (Tănase)
[Orthochristian.com](https://orthochristian.com), 18 maggio 2023

Il 27 aprile 2023 sono state esumate al suo eremo le reliquie di un moderno asceta della pietà, l'abate dell'eremo athonita romeno Prodromu, il protosincello Petroniu (Tănase), che si era addormentato nel Signore dodici anni prima, il 22 febbraio 2011. L'anziano Petroniu è uno dei confessori spirituali romeni proposti per la canonizzazione nel 2025. Presentiamo in questo articolo il consiglio dell'anziano sull'opera della preghiera.



il protosincello Petroniu

Ci parli della preghiera incessante.

I santi Padri chiamano la preghiera il "respiro dell'anima". Come il corpo non può vivere senza aria e deve respirare costantemente, così l'anima non può vivere un momento senza una connessione con Dio; deve essere sempre connessa con lui e pregare incessantemente. Pertanto, san Paolo esorta i Tessalonicesi, e attraverso di loro tutti i cristiani: pregate incessantemente (1 Ts 5:17). Nel corso dei secoli, i cristiani hanno cercato di adempiere questo comandamento dell'Apostolo. Ma siccome non è una cosa così semplice, i Padri della Chiesa ci hanno insegnato a pregare incessantemente.

Dice san Massimo il Confessore, descrivendo la conversazione di un fratello con il suo padre spirituale:

E il fratello disse: "Come può la mente pregare incessantemente? Dopotutto, quando cantiamo o leggiamo, quando incontriamo gli altri e serviamo, ci rivolgiamo verso molti pensieri e contemplazioni". E l'anziano rispose: "Le Divine Scritture non comandano nulla di impossibile, poiché anche l'Apostolo cantava, leggeva e serviva, ma tuttavia

pregava incessantemente. La preghiera continua consiste nel mantenere con riverenza e amore la tua mente attaccata a Dio, dipendendo sempre da lui con speranza, affidandoti a lui in ogni cosa, qualunque cosa tu faccia e qualunque cosa accada.

La vera preghiera incessante consiste, prima di tutto, nell'anima che spera costantemente in Dio", e non nella verbosità.

La vera fede in Dio vive di questa preghiera, piena di semplice speranza. Essendo in tale disposizione, l'apostolo Paolo dice: Chi ci separerà dall'amore di Cristo? La tribolazione o l'angoscia? E: Perché sono persuaso che né la morte, né la vita, né gli angeli... (Romani 8:35,38). E ancora: Siamo tribolati da ogni parte, ma non angosciati; siamo perplessi, ma non disperati; perseguitati, ma non abbandonati; abbattuti, ma non distrutti; portando sempre nel corpo la morte del Signore Gesù, affinché anche la vita di Gesù si manifesti nel nostro corpo. (2 Cor 4:8-10)

In questo stato l'Apostolo pregava incessantemente, perché in tutto ciò che faceva e in tutto ciò che gli accadeva, riponeva in Dio la sua speranza.

San Basilio il Grande, nei suoi Dialoghi e Omelie, ci insegna come raggiungere la preghiera incessante:

La preghiera è una richiesta inviata dai fedeli a Dio per l'acquisizione di qualche bene. La petizione non deve necessariamente essere inviata a parole, e non credo che Dio abbia bisogno che gli ricordiamo a parole i nostri desideri, perché sa cosa è bene per noi, anche se non glie lo chiediamo.

Non è necessario pregare con l'articolazione delle parole: è meglio ricostituire il potere della preghiera con il libero arbitrio dell'anima e azioni virtuose che si estendano per tutta la vita. Sia dunque che mangiate, dice l'Apostolo, o che beviate, o qualunque cosa facciate, fate tutto alla gloria di Dio (1 Cor 10:31). Quando ti siedi a tavola, prega; quando prendi il tuo pane da mangiare, rendi grazie a colui che te lo ha dato; quando rafforzi la debolezza della carne con il vino, ricordati di colui che ti ha fatto questo dono per la gioia del cuore e l'indebolimento delle malattie. Quando mangi a sazietà, non dimenticarti del tuo benefattore; quando indossi una veste, rendi grazie a colui che te l'ha data; quando indosserai la tua veste esterna, si moltiplichi il tuo amore per Dio, per colui che ci ha dato una veste adatta all'inverno e all'estate, una veste che preserva la nostra vita e copre la nostra vergogna.

Quando il giorno è passato, ringrazia colui che ci ha dato il sole per servire le nostre faccende quotidiane; colui che ci ha dato il fuoco per illuminare la notte e per servire le altre nostre necessità quotidiane.

Che la notte ti dia altri motivi di preghiera. Quando alzi gli occhi al cielo e contempi la bellezza delle stelle, prega il Signore di ciò che hai visto e adora Dio, il Signore supremo dell'universo, che ha creato tutte le cose con saggezza. Quando vedrai che tutti gli esseri viventi sono sprofondati nel sonno, adora di nuovo colui che ci ha permesso, contro la nostra volontà, di sospendere il lavoro per dormire, per riposare un po' e quindi rinnovare la nostra forza per un ulteriore lavoro.

Non permettere che tutta la tua notte sia dedicata al sonno; non rendere inutile metà della tua vita concedendoti di dormire, ma dividi la notte tra il sonno e la preghiera. Anche i sogni ti danno l'opportunità di pensare alla fede. La maggior parte delle volte le immagini nei nostri sogni sono echi delle nostre preoccupazioni durante il giorno. Quelle preoccupazioni che abbiamo durante il giorno le abbiamo anche nei nostri sogni.

Così facendo pregherai incessantemente. Non pregare solo con le parole, ma unendo tutta la tua vita a Dio, e la tua vita sarà una preghiera incessante e continua. **[1]**

Ci parli della preghiera incessante che viene dal dire: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore".

Questa è la preghiera esicasta o eremitica, perché in modo speciale sono i monaci ad aver rinunciato e a essere fuggiti dal mondo per essere in costante contatto orante con Dio, ripetendo questa preghiera. A tal fine, hanno trovato una semplice preghiera: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore".

A ogni monaco, quando assume l'abito angelico, viene dato il comandamento di dire questa preghiera senza interruzione, per cui gli viene data una corda di preghiera con la quale la recita. Tuttavia, nel monastero, i monaci hanno la vita liturgica, i servizi quotidiani della Chiesa e lavorano per il buon governo della comunità, e quindi la preghiera incessante divenne opera di eremiti che conducono una vita solitaria, semplice e ascetica, la cui opera principale è preghiera incessante. Mentre praticavano questa preghiera, gli eremiti incontravano alcuni difficili ostacoli, perciò alcuni Padri che ebbero successo nella preghiera svilupparono un'arte spirituale, dei metodi per superare questi ostacoli.

Troviamo molti di questi metodi nella Filocalia, da san Niceforo l'Eremita, san Gregorio il Sinaita, san Simeone il Nuovo Teologo e altri. Chi desidera impegnarsi nella preghiera incessante deve prima di tutto acquisire una certa disposizione interiore, avere una coscienza pura nei confronti di Dio, del prossimo e delle cose: verso Dio, non facendo nulla che gli dispiace; verso il prossimo, non facendo nulla che non vorremmo fosse fatto a noi; verso le cose materiali, astenendosi in tutto: dal cibo, dal bere, dal vestire, salvo il necessario.

Fai tutto come faresti davanti a Dio, e poi aggiungi il distacco; cioè essere liberi da ogni passione. Solo dopo aver acquisito tutto questo inizi a pregare incessantemente.

Praticare la preghiera incessante non è così facile nemmeno per gli eremiti, e ancor meno per gli uomini di mondo. Un uomo nel mondo può anche recitare la preghiera dell'eremita: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore", ma ciò non significa che diventa un eremita, un esicasta, o che l'esicasmo sia disceso nel mondo: sarebbe la via più facile per gli uomini di oggi, come hanno detto alcuni. Anche i cristiani nel mondo recitano la preghiera dell'eremita, ma nella misura in cui è possibile nel mondo e con il corrispondente risultato.

A questo proposito, c'è un detto nel mondo spirituale: "Per il piccolo, il grande non è grande, e per il grande, il piccolo non è piccolo". Il significato è chiaro: la preghiera esicastica è semplice e breve, ma per gli eremiti non è poca cosa; e viceversa, la preghiera eremitica è

grande per gli eremiti, ma piccola per un uomo di mondo.

Come acquisire una coscienza tranquilla nei confronti delle cose?

Dio ha creato le cose e non possiamo vivere senza di esse. Alcune ci servono per cibo, altre per altri bisogni. Usiamo le cose per tutta la nostra vita, ma esse sono state create non solo per l'uso del corpo, ma anche per l'anima. Le cose hanno il loro linguaggio e, se lo comprendiamo, impariamo a vivere in modo spiritualmente corretto.

Nel terzo volume della *Filocalia*, san Massimo il Confessore spiega dettagliatamente come questo debba essere inteso. **[2]** Dio creò l'uomo con il bisogno di cibo, **[3]** anche se avrebbe potuto crearlo senza di esso. Dio ha creato l'uomo per vivere a spese delle cose inferiori perché capisse che non è un essere autonomo, che non vive da solo. Non si è creato da sé, perché vive grazie a cose inferiori a lui. E poi il bisogno di cibo lo costringe a essere umile, e vedere che non è come Lucifero considerava se stesso, immaginando con orgoglio di poter ascendere al cielo da solo per diventare più alto di Dio.

L'uomo non è solo un corpo ma anche un'anima, e come il corpo ha bisogno di cibo, così l'anima ha bisogno di Dio e deve trovare cibo spirituale. Il cibo dell'anima è la preghiera, la contemplazione divina. Perché proprio come un uomo non può vivere senza aria e il cibo per il corpo, così non può vivere senza cibo divino per l'anima. Deve essere sempre connesso con Dio attraverso la preghiera incessante. Dio lo ha creato per uno scopo. E se capiamo perché Dio lo ha creato in questo modo, allora impariamo a condurre una vita spirituale.

Non vedendo il lato spirituale, l'uomo ha violato la natura. Non l'ha usata bene, ne ha abusato con i diritti che ha su di essa, e ora la natura si sta vendicando. Non avendo la giusta comprensione, ne ha abusato solo per il corpo; e di conseguenza, tutti gli errori lo devastano.

L'uomo deve essere sempre parsimonioso nell'uso del cibo e delle cose. Per esempio, la televisione non è utile all'uomo, perché non è necessaria. Se l'uomo è vissuto senza televisione per duemila anni, vuol dire che non è un vero bisogno umano, ma falso, inventato. Una necessità è coprire il mio corpo, ma lo copro con un indumento semplice, non con seta molto costosa.

La moderazione è molto importante. Indosso abiti economici perché questo crea meno confusione, spendo meno e mi rimane più tempo per le cose spirituali. Le persone che vivono con moderazione sono più sane di quelle che vivono con sazietà.

Note

[1] San Basilio il Grande, Dialogo 5: *In memoria della martire Giulitta*

[2] Nella *Filocalia* romena, l'intero terzo volume è dedicato alle 65 Domande di Talassio, di san Massimo.

[3] Per essere più precisi, l'uomo è stato creato in modo tale da aver bisogno di cibo dopo aver peccato. L'uomo è stato creato senza alcun bisogno corporeo e non sarebbe morto se non fosse stato per il peccato. San Massimo insegna in *Ambiguum* 8: "Dio, nel momento

stesso in cui l'umanità è caduta ... ha dato al corpo la capacità di soffrire, subire la corruzione ed essere completamente dissolto, come è stato dimostrato quando Dio ha coperto il corpo con indumenti di pelle".