

ISTRUZIONE SULLA PREGHIERA DI GESÙ DI TEOFANO IL RECLUSO

Da *The Art of Prayer*, an Orthodox Anthology Compiled by Igumen Chariton of Vaalamo, Londra 1966.

Pregare significa tenersi spiritualmente al cospetto di Dio nel nostro cuore, in glorificazione, resa di grazie, supplica e contrita penitenza. Tutto dev'essere spirituale. La radice di ogni orazione è il devoto timor di Dio; da questo deriva la fiducia in Dio e la fede in Lui, la sottomissione di se stessi a Dio, la speranza in Dio e il tenersi a Lui con sentimento d'amore, nell'oblio di ogni cosa creata. Quando l'orazione è potente, tutti questi sentimenti e moti spirituali sono presenti nel cuore con corrispondente vigore.

In qual modo la Preghiera di Gesù ci aiuta in tutto questo?

Attraverso il senso di calore che si sviluppa nel e intorno al cuore quale effetto di questa Preghiera.

L'abitudine alla Preghiera non si forma subitamente ma richiede lungo lavoro e travaglio.

La Preghiera di Gesù e il calore che l'accompagna soccorrono più di ogni altra cosa nel formarsi dell'abitudine alla orazione.

Sia chiaro che questi sono mezzi, e non il fatto in se stesso.

È possibile che sia la Preghiera di Gesù, sia il senso di calore siano presenti senza vera orazione. Questo capita, infatti, per quanto strano possa sembrare.

Quando preghiamo dobbiamo tenerci mentalmente al cospetto di Dio e pensare a Lui solo. Pure, svariati pensieri continuano a frullarci nella mente e ad allontanarla da Dio. Al fine di insegnare alla mente a riposare su una sola cosa, i santi Padri usavano preghiere brevi e prendevano l'abitudine di recitarle incessantemente. Tale costante ripetizione di una breve orazione manteneva la mente fissa al pensiero di Dio e disperdeva i pensieri vani. Essi adottarono diverse brevi preghiere, ma fu la Preghiera di Gesù ad affermarsi particolarmente tra noi ed è tra noi più generalmente impiegata: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!».

Ecco in che consiste la Preghiera di Gesù. È una tra le tante brevi preghiere, orale come tutte le altre. Ha lo scopo di mantenere la mente fissa su un pensiero unico: Dio.

Chiunque abbia acquisito l'abitudine di questa Preghiera e la usi come conviene, realmente ricorda Dio senza tregua.

Poiché la memoria di Dio in un cuore sinceramente credente è accompagnata da un sentimento di pietà, speranza, riconoscenza, ossequio alla volontà divina e da altri sentimenti spirituali, la Preghiera di Gesù, che produce e preserva questa memoria di Dio, è detta «spirituale». Ma è così detta con ragione solo allorquando sia accompagnata da sentimenti spirituali. Quando non ne sia accompagnata, rimane orale come ogni altra orazione dello stesso tipo.

Così va considerata la Preghiera di Gesù. Ora, quale significato ha il calore che accompagna la pratica della Preghiera?

Al fine di mantenere la mente fissa su una sola cosa grazie all'uso di una breve orazione, è necessario conservare l'attenzione e così ricondurla verso il cuore: poiché, fintanto che la mente rimane nella testa, dove i pensieri si rincorrono l'un l'altro, essa non ha il tempo di concentrarsi su una sola cosa. Ma allorché l'attenzione discende nel cuore, essa attrae tutte le potenze dell'anima e del corpo in un solo punto laggiù. Tale concentrazione di tutta la vita umana in un unico punto è immediatamente riflessa nel cuore da una speciale sensazione che è l'inizio del calore vicino. La sensazione, lieve all'inizio, si fa gradualmente più forte, più ferma, più profonda. Dapprima appena tiepida, cresce in un caldo sentimento, e concentra su se stessa l'attenzione. E così avviene che, laddove negli stadi iniziali l'attenzione è mantenuta nel cuore per uno sforzo della volontà, a suo tempo questa attenzione, per il suo stesso vigore, genera il calore nel cuore. Questo calore, allora, trattiene l'attenzione senza sforzo particolare. Da questo momento le due cose continuano a sostenersi a vicenda e debbono rimanere inseparabili; perché il disperdersi dell'attenzione raffredda il calore, e il calore attenuato indebolisce l'attenzione.

Deriva da ciò una regola della vita spirituale: se mantieni il cuore vivo al cospetto di Dio, sarai sempre immerso nella memoria di Lui. Questa regola è stata fissata da san Giovanni Climaco.

Sorge ora la domanda se quel calore sia spirituale. No, *non* è spirituale. È un normale calore fisico. Ma poiché mantiene l'attenzione della mente nel cuore, così favorendo lo sviluppo laggiù dei moti spirituali poc'anzi descritti, è detto spirituale - sempre che, però, non sia accompagnato da diletto sensuale, sia pur lieve, ma serbi l'anima e il corpo nella sobrietà.

Ne consegue che, allorquando il calore che accompagna la Preghiera di Gesù non include sentimenti spirituali, essa non dovrebbe esser chiamata spirituale, ma semplicemente calorosa. Non c'è nulla in sé di male in tale senso di calore al sangue, sempreché, come ho detto, non sia collegato con il piacere sensuale, sia pur lieve. Se lo fosse, è male e va eliminato.

Le cose cominciano a volger male quando il calore si diffonde in parti del corpo più basse del cuore. E peggiorano ancora quando, nel godimento di tale calore, ci immaginiamo che sia la sola cosa che conta, senza occuparci dei sentimenti spirituali e neppure della memoria di Dio: e così mettiamo tutto il nostro cuore in questa sensazione di calore. Questo corso errato è qualche volta possibile, sebbene non per tutti né sempre. Va rilevato e corretto, poiché altrimenti rimarrà solo il calore fisico, ed esso non va considerato spirituale o dovuto alla grazia. Il calore è spirituale solo quando sia accompagnato dall'impeto spirituale dell'orazione. Chiunque, in mancanza di questo movimento, lo chiami spirituale, si sbaglia. E chiunque immagini sia dovuto alla grazia è ancor maggiormente in errore.

Il calore pieno di grazia è di natura speciale e solo quello è veramente spirituale. Esso si distingue dal calore carnale e non produce alcun mutamento notevole nel corpo, ma si manifesta con un sottile sentimento di dolcezza.

Chiunque può facilmente identificare e distinguere il calore spirituale grazie a questo particolare sentimento. Ciascuno deve farlo da sé: che questo non è compito d'altri.