

## San Teofane il Recluso sulla preghiera del cuore



[pravmir.com](http://pravmir.com)

Avete letto della preghiera del cuore, non è vero? E sapete che cosa è dall'esperienza pratica. Solo con l'aiuto di questa preghiera l'ordine necessario dell'anima è mantenuto saldamente; solo attraverso questa preghiera possiamo preservare il nostro ordine interiore indisturbato anche quando è distratto dalle preoccupazioni domestiche. Questa sola preghiera rende possibile adempiere l'ingiunzione dei Padri: le mani al lavoro, la mente e il cuore con Dio. Quando questa preghiera si innesta nel nostro cuore, allora non ci sono interruzioni interne ed essa continua a fluire sempre nello stesso modo uniforme.

Il cammino verso la realizzazione di un sistematico ordine interiore è molto difficile, ma è possibile conservare questo stato d'animo (o uno simile) durante i vari e inevitabili compiti che dovete eseguire, e ciò che lo rende possibile è la preghiera di Gesù, quando si innesta nel cuore. Come può innestarsi così? Chi lo sa? Ma succede. Chi lotta è sempre più consapevole di questo innesto, senza sapere come è stato raggiunto. Per lottare per questo ordine interiore, dobbiamo camminare sempre alla presenza di Dio, ripetendo la preghiera di Gesù il più frequentemente possibile. Non appena vi è un momento libero, iniziate di nuovo ancora una volta, e l'innesto sarà raggiunto ...

### **La preghiera del cuore, e il calore che l'accompagna**

Pregare significa stare spiritualmente davanti a Dio nel nostro cuore in glorificazione, ringraziamento, supplica, e penitenza contrita. Tutto deve essere spirituale. La radice di

ogni preghiera è il timore devoto di Dio, da questo deriva la fiducia Dio e la fede in Lui, la presentazione di se stessi a Dio, la speranza in Dio, e la capacità di tenerci uniti a lui con sentimento d'amore, nell'oblio di tutto il creato. Quando la preghiera è potente, tutti questi sentimenti e movimenti spirituali sono presenti nel cuore con corrispondente vigore.

In che modo la preghiera del cuore ci aiuta in questo? Attraverso la sensazione di calore che si sviluppa dentro e intorno al cuore come effetto di questa preghiera ...

Quando preghiamo dobbiamo stare nella nostra mente di fronte a Dio, e pensare a lui solo. Eppure vari pensieri continuano a forzare la propria strada nella mente, e trascinandola la allontanano da Dio. Al fine di insegnare la mente a fissarsi su una cosa, i santi Padri utilizzavano brevi preghiere e hanno preso l'abitudine di recitarle incessantemente. Quest'incessante ripetizione di una breve preghiera manteneva la mente sul pensiero di Dio e disperdeva tutti i pensieri irrilevanti. I Padri hanno adottato varie brevi preghiere, ma è la preghiera di Gesù che tra di noi si è radicata in modo particolare ed è più comunemente impiegata: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore'

Quindi ecco che cos'è la preghiera di Gesù. Si tratta di una tra varie brevi formule di preghiera, recitata come tutte le altre. Il suo scopo è di mantenere la mente sul pensiero unico di Dio. Chi si è abituato a questa preghiera e la usa in modo corretto, in realtà ricorda Dio incessantemente.

Poiché il ricordo di Dio in un cuore sinceramente credente è naturalmente accompagnato da un senso di pietà, di speranza, di ringraziamento, di devozione alla volontà di Dio, e da altri sentimenti spirituali, la preghiera del cuore, che produce e conserva questo ricordo di Dio, è chiamata preghiera spirituale. È giusto che sia chiamata così solo quando è accompagnata da questi sentimenti spirituali. Ma se non accompagnata da tali sentimenti rimane orale come qualsiasi altra preghiera dello stesso tipo.

Qual è il significato di questo calore che accompagna la pratica della preghiera? Al fine di mantenere la mente su un oggetto con l'utilizzo di una breve preghiera, è necessario conservare l'attenzione e quindi portarla nel cuore: fintanto che la mente rimane nella testa, dove i pensieri si scontrano l'uno con l'altro, non ha tempo per concentrarsi su una cosa. Ma quando l'attenzione scende nel cuore, vi attira tutte le forze dell'anima e del corpo in un punto. Questa concentrazione di tutta la vita umana in un unico luogo si riflette immediatamente nel cuore con una sensazione speciale che è l'inizio del futuro calore. Questa sensazione, debole all'inizio, diventa col tempo più forte, più solida, più profonda. In un primo momento è solo un tepore, si sviluppa in una sensazione di calore e concentra l'attenzione su di sé. Così avviene che, mentre nelle fasi iniziali l'attenzione è conservata nel cuore con uno sforzo di volontà, a tempo debito questa attenzione, per propria forza, fa nascere il calore nel cuore. Questo calore poi mantiene l'attenzione senza sforzo particolare. Da questo punto, i due si sostengono l'un l'altro, e devono rimanere inseparabili, perché la dispersione dell'attenzione raffredda il calore, e la diminuendo del calore indebolisce l'attenzione.

Da questo segue una regola di vita spirituale: se manteniamo il cuore vivo verso Dio, saremo sempre nel ricordo di Dio. Questa regola è stabilita da san Giovanni Climaco.

Si pone ora la questione se questo calore è spirituale. No, non è spirituale. È normale calore fisico. Ma dal momento che mantiene l'attenzione della mente nel cuore, e, quindi vi aiuta lo sviluppo dei movimenti spirituali descritti in precedenza, è chiamato spirituale, a condizione, tuttavia, che esso non sia accompagnato da piacere sensuale, per quanto lieve, ma mantenga anima e corpo in modo sobrio.

Da ciò ne consegue che, quando il calore che accompagna la preghiera del cuore non include sentimenti spirituali, non dovrebbe essere chiamato calore spirituale, ma semplicemente sangue caldo. Non vi è in sé nulla di negativa in questa sensazione di sangue caldo, a meno che non sia collegata con il piacere sensuale, per quanto lieve. Se è così collegata, è dannosa e deve essere soppressa.

Le cose cominciano ad andare male quando il calore si muove in parti del corpo più basse rispetto al cuore. E va ancora peggio quando, nel godimento di questo calore, immaginiamo che questo sia tutto ciò che conta, senza preoccuparci dei sentimenti spirituali o anche del ricordo di Dio, e fissiamo il nostro cuore solo allo scopo di avere questo calore. Questo corso sbagliato è di tanto in tanto è possibile, anche se non per tutti, né in ogni momento. Deve essere notato e corretto, altrimenti rimane solo il calore fisico, che non dobbiamo considerare come calore spirituale o frutto della grazia. Questo calore è spirituale solo quando è accompagnato dall'impeto spirituale della preghiera. Chiunque lo chiama spirituale senza questo movimento si sbaglia. E chiunque immagina che sia frutto di grazia è ancora più in errore.

Il calore pieno di grazia è di natura particolare ed è solo questo che è veramente spirituale. È distinto dal calore della carne, e non produce alcun cambiamento notevole nel corpo, ma si manifesta con una sottile sensazione di dolcezza.

Ognuno può facilmente identificare e distinguere il calore spirituale da questa sensazione particolare. Ognuno deve farlo da se stesso: questo non è un affare degli altri.



## **Il modo più semplice per acquisire la preghiera incessante**

Acquisire l'abitudine della preghiera del cuore, in modo che essa si radichi in noi stessi, è il modo più semplice per ascendere alla regione della preghiera incessante. Gli uomini di maggior esperienza hanno scoperto, attraverso l'illuminazione di Dio, che questa forma di preghiera è un mezzo semplice ma molto efficace per stabilire e rafforzare l'intera vita spirituale e ascetica, e nelle loro regole di preghiera hanno lasciato riguardo a questo metodo istruzioni dettagliate.

In tutti i nostri sforzi e lotte ascetiche, cerchiamo la purificazione del cuore e la restaurazione dello spirito. Ci sono due modi per arrivarci: la via attiva, la pratica delle fatiche ascetiche, e la via contemplativa, il ritorno della mente a Dio. Con il primo modo l'anima si purifica e così riceve Dio; con il secondo modo il Dio di cui l'anima diventa consapevole scaccia egli stesso ogni impurità e quindi viene a dimorare nell'anima purificata. L'insieme di questo secondo modo si riassume nella singola preghiera del cuore, come dice san Gregorio il Sinaita: 'Dio si acquisisce o mediante l'attività e il lavoro, o con l'arte di invocare il nome di Gesù'. Egli aggiunge che il primo modo è più lungo del secondo, che a sua volta è più rapido ed efficace. Per questo motivo alcuni dei santi Padri hanno dato primaria importanza, tra tutti i diversi tipi di esercizio spirituale, alla preghiera del cuore. Essa illumina, fortifica, e anima; sconfigge tutti i nemici visibili ed invisibili, e conduce direttamente a Dio. Guardate quanto è potente ed efficace! Il Nome del Signore Gesù è il tesoro di tutte le cose buone, il tesoro della forza e della vita nello Spirito.

Ne consegue che dobbiamo fin dall'inizio dare istruzioni complete sulla pratica della preghiera del cuore a tutti coloro che si pentono e cominciano a cercare il Signore. Solo in seguito dobbiamo introdurre il principiante ad altre pratiche, perché in questo modo egli può trovare stabilità e consapevolezza spirituale più rapidamente, e raggiungere la pace interiore. Molte persone, non sapendolo, possono sprecare il loro tempo e fatica senza

andare oltre le attività formali ed esterne dell'anima e del corpo.

La pratica della preghiera è chiamata 'arte', ed è molto semplice. Stando con coscienza e attenzione nel cuore, grida incessantemente: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me', □ senza tenere nella mente alcun concetto visivo o immagine, credendo che il Signore ti vede e ti ascolta.

È importante mantenere la consapevolezza nel cuore, e così facendo si controlla leggermente il respiro in modo da tenere il tempo con le parole della preghiera. Ma la cosa più importante è credere che Dio è vicino e sente. La preghiera si dice per l'orecchio di Dio solo.

All'inizio questa preghiera rimane per lungo tempo soltanto un'attività come un'altra, ma con il tempo passa nella mente e infine mette radici nel cuore.

Ci sono deviazioni da questo giusto modo di pregare, perciò dobbiamo impararlo da qualcuno che sa tutto su di esso. Gli errori si verificano di preferenza quando l'attenzione è nella testa e non nel cuore. Chi mantiene la sua attenzione nel cuore è al sicuro. Ancor più al sicuro è chi in ogni momento si aggrappa a Dio nella contrizione, e prega di essere liberato dall'illusione.

### **'Tecniche' e 'metodi' non hanno importanza: una cosa sola è essenziale**

La preghiera: 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me' è una preghiera orale come le altre. Non ha niente di speciale in sé, ma riceve tutto il suo potere dallo stato d'animo in cui è fatta.

I vari metodi descritti dai Padri (seduti, facendo prosternazioni, e utilizzando altre tecniche durante l'esecuzione di questa preghiera) non sono adatti a tutti: infatti, senza una guida personale, sono in realtà pericolosi. È meglio non provarli. C'è solo un metodo che è obbligatorio per tutti: stare con l'attenzione nel cuore. Tutte le altre cose sono superflue, e non conducono al nocciolo della questione.

Si dice del frutto di questa preghiera, che non c'è nulla di più elevato al mondo. Questo è sbagliato. Come se si trattasse di qualche talismano! Niente nelle parole della preghiera e nella loro pronuncia può da solo portare il suo frutto. Il risultato può essere ricevuto senza questa preghiera, e anche senza la preghiera orale, ma semplicemente dirigendo la mente e il cuore verso Dio.

L'essenza di tutta la cosa è stabilirsi nel ricordo di Dio, e camminare alla sua presenza. Si può dire a qualcuno: 'Segui qualsiasi metodo desideri - recita la preghiera di Gesù, esegui inchini e prosternazioni, vai in chiesa: fai ciò che desideri, cerca solo di essere sempre in costante ricordo di Dio'. Ricordo di aver incontrato un uomo a Kiev che diceva: 'Non ho usato alcun metodo, non conoscevo la preghiera di Gesù, ma per misericordia di Dio, io cammino sempre alla sua presenza. Ma come questo è avvenuto, io stesso non lo so, Dio me lo ha dato!'

È molto importante comprendere che la preghiera è sempre data da Dio: altrimenti possiamo confondere il dono della grazia con un certo successo personale.

La gente dice: raggiungete la preghiera di Gesù, perché è la preghiera interiore. Questo non è corretto. La preghiera di Gesù è un buon mezzo per arrivare alla preghiera interiore, ma di per sé non è preghiera interiore, ma esterna. Coloro che raggiungono l'abitudine della preghiera di Gesù fanno molto bene. Ma se si fermano solo a questo e non vanno oltre, si fermano a metà strada.

Anche se stiamo recitando la Preghiera di Gesù, ci è ancora necessario mantenere il pensiero di Dio: altrimenti la preghiera è cibo secco. È bene che il nome di Gesù si unisca alla vostra lingua. Ma con questo è ancora possibile non ricordarsi per nulla di Dio a tutti e anche accogliere pensieri opposti a lui. Di conseguenza, tutto dipende da una cosciente e libera attenzione a Dio, e da uno sforzo equilibrato per mantenere se stessi in questo stato.

### **Perché la Preghiera di Gesù è più forte di altre preghiere**

La preghiera di Gesù è come qualsiasi altra preghiera. È più forte di tutte le altre preghiere solo in virtù del nome onnipotente di Gesù, nostro Signore e Salvatore. Ma è necessario invocare il suo nome con una piena e incrollabile fede, con una profonda certezza che egli è vicino, ci vede e ci sente, presta attenzione di tutto cuore alla nostra richiesta, ed è pronto ad adempierla e a concedere ciò che cerchiamo. Non c'è nulla di cui vergognarsi in una tale speranza. Se l'adempimento avviene a volte in ritardo, questo può essere perché chi ha fatto la richiesta non è ancora pronto a ricevere quello che chiede.

### **Non è un talismano**

La preghiera del cuore non è un talismano (un anello o una pietra dai poteri magici). Il suo potere viene dalla fede nel Signore, e da una profonda unione della mente e del cuore con lui. Con tale disposizione, l'invocazione del nome del Signore diventa molto efficace in molti modi. Ma una semplice ripetizione delle parole non significa nulla.

### **La ripetizione meccanica non porta a nulla**

Non dimenticate che non dovete limitarvi a una ripetizione meccanica delle parole della preghiera del cuore. Questo non porterà a nulla se non all'abitudine di ripetere la preghiera automaticamente con la lingua, senza nemmeno pensarci. Non vi è, naturalmente, nulla di sbagliato in questo, ma costituisce solo l'estremo limite esterno dell'opera.

La cosa essenziale è stare coscientemente alla presenza del Signore, con timore, fede e amore.

### **Preghiera orale e interiore**

Si può recitare la preghiera di Gesù con la mente nel cuore senza movimento della lingua. Questo è meglio della preghiera orale. Utilizzate la preghiera orale come supporto alla preghiera interiore. A volte è necessaria al fine di rafforzare la preghiera interiore.

### **Evitare i concetti visivi**

Non tenete alcuna immagine intermedia tra la mente e il Signore quando praticate la preghiera di Gesù. Le parole pronunciate sono solo un aiuto, e non sono essenziali. La cosa

principale è stare davanti al Signore con la mente nel cuore. Questo, e non le parole, è la preghiera spirituale interiore. Le parole qui sono la parte essenziale della preghiera più o meno come le parole di ogni altra preghiera. La parte essenziale è dimorare in Dio, e questo camminare davanti a Dio significa che si vive con la convinzione della coscienza che Dio è in noi, come è in ogni cosa: si vive nella ferma certezza che egli vede tutto ciò che è all'interno di noi, e lo conosce meglio di quanto noi conosciamo noi stessi. Questa consapevolezza dell'occhio di Dio che guarda il nostro essere interiore non deve essere accompagnata da alcun concetto visivo, ma deve limitarsi a una semplice convinzione o sentimento. Un uomo in una stanza calda sente come il calore avvolge e lo penetra. Lo stesso deve essere sulla nostra natura spirituale l'effetto della presenza onnicomprensiva di Dio, che è come il fuoco nella stanza del nostro essere.

Le parole 'Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me' sono solo lo strumento e non l'essenza del lavoro, ma sono uno strumento molto forte ed efficace, perché il nome del Signore Gesù è una fonte di paura per i nemici della nostra salvezza e di benedizione per tutti coloro che lo cercano. Non dimenticate che questa pratica è semplice, e non deve avere nulla di fantasioso a riguardo. Pregate per ogni cosa il Signore, la sua purissima Madre, il vostro angelo custode, ed essi vi insegneranno ogni cosa, direttamente o tramite altri.

### **Immagini e illusioni**

Per non cadere in illusioni, praticando la preghiera interiore, non permettevate alcun concetto, immagine o visione. Infatti le fantasie vivaci, che guizzano avanti e indietro, e i voli di fantasia non cessano neanche quando la mente si trova nel cuore e recita la preghiera: e nessuno è in grado di governare le fantasie, tranne coloro che hanno raggiunto la perfezione per la grazia del santo Spirito, e hanno acquisito la stabilità della mente per mezzo di Gesù Cristo.

### **Dissipare tutte le immagini dalla mente**

Mi chiedete della preghiera. Trovo negli scritti dei santi Padri, che quando pregate dovete dissipare tutte le immagini dalla vostra mente. Questo è ciò che anch'io cerco di fare, sforzandomi di capire che Dio è ovunque, e quindi (tra l'altro) anche qui, dove si trovano i miei pensieri e sentimenti. Io non posso riuscire a liberarmi completamente dalle immagini, ma a poco a poco esse evaporano sempre di più. Arriva un punto in cui scompaiono completamente.