

La preghiera di Gesù

L'Abate Isaia ha detto che la preghiera di Gesù è uno specchio per lo spirito e una lampada per la coscienza. Fu pure rassomigliata ad una voce tranquilla che risuona continuamente in una casa: qualsiasi ladro che cercasse di introdursi, fuggirebbe tosto accorgendosi che qualcuno è sveglio. La casa è il cuore; i ladri, sono le suggestioni cattive. La preghiera è la voce di colui che monta di guardia. Ma questa sentinella non è più l'io, è il Cristo.

L'attività spirituale incarna il Cristo nell'anima nostra. Essa implica un continuo ricordo di Dio: esso rimane nascosto in te, nell'anima tua, nel tuo cuore, nella tua coscienza. «Io dormo, ma il mio cuore veglia» (Ct 5,2). Anche se dormo, o se devo occuparmi di altre cose, il mio cuore rimane fisso nella preghiera, vale a dire nella Vita eterna, nel Regno dei cieli, nel Cristo. Le radici del mio essere sono fermamente piantate nel loro terreno nutritivo.

Il mezzo per giungere a questa preghiera è l'invocazione: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore». Ripetila ad alta voce, o solo mentalmente, tranquillamente, lentamente, ma con attenzione, con il cuore il più possibile libero da tutto ciò che non le si accorda. Non soltanto le preoccupazioni terrene sono inconciliabili con essa, ma anche ogni preoccupazione o qualsiasi speranza di recepire una risposta, una qualsiasi visione interiore, il sentimento di una qualche esperienza, i sogni romantici, le domande curiose e il gioco dell'immaginazione. La semplicità è una condizione indispensabile, come l'umiltà, la sobrietà del corpo e dello spirito, e in genere tutto ciò che implica il combattimento invisibile.

In particolare, i principianti devono stare in guardia contro tutto ciò che rassomiglia alla più leggera tendenza al misticismo. La preghiera di Gesù è un'attività, uno sforzo pratico e un mezzo che ti dà la possibilità di recepire e di adoperare quella forza che si chiama la grazia di Dio – la quale, nei battezzati, è sempre presente, sebbene nascosta – per portare frutto. La preghiera fa fruttificare questa forza nell'anima nostra; essa non ha altro scopo. È un martello che spezza la corazza. Il martello è duro, e i suoi colpi fanno male. Abbandona ogni idea di dolcezza, di rapimenti, di voci celesti: non c'è che un cammino che conduca al Regno di Dio, ed è la via della croce. Essere sospeso, crocifisso, ad un albero è un orribile supplizio. Non aspettarti altro.

Hai crocifisso il tuo corpo inchiodandolo strettamente ad un genere di vita semplice e uniforme, imponendoti una stretta disciplina. La tua attività mentale e la tua immaginazione devono essere anch'esse strettamente controllate. Inchiodale bene con le parole della preghiera, la Sacra Scrittura, la lettura dei salmi e delle opere dei santi Padri, in cui tutte queste cose sono prescritte. Non permettere alla tua immaginazione di svolazzare qua e là, a suo gradimento. Le idee entusiasmanti, di solito, non sono che delle fughe sterili nel mondo delle illusioni. Appena il tuo pensiero non è più utilmente occupato dal lavoro, riconducilo alla preghiera.

Veglia perché l'immaginazione e il pensiero ti obbediscano così docilmente come un cane bene ammaestrato. Tu non gli permetti di saltellarti intorno uggliando, di rovistare nella spazzatura e di rotolarsi nelle pozzanghere. Nello stesso modo, devi essere sempre in grado di richiamare a te i tuoi pensieri e la tua immaginazione, e devi farlo innumerevoli volte, ad ogni istante. Se non lo fai, dice s. Antonio, assomigli ad un cavallo che porta, ininterrottamente, un cavaliere o l'altro, e, infine, crolla, spossato e coperto di bava.

Se batti troppo forte sul guscio di una noce, rischi di schiacciare anche il gheriglio. Bisogna procedere con precauzione. Non passare di colpo alla preghiera di Gesù. Non avete fretta di incominciare ad usarla. E, anche in seguito, continua a dire le altre tue preghiere. Non essere troppo ansioso. Non credere di potere, da te stesso, dire con attenzione un solo «Signore, pietà». La tua preghiera sarà necessariamente intermittente. Tu rimani uomo: solo «gli angeli nel cielo vedono sempre la faccia del Padre mio che è nei cieli» (Mt 18,10). Tu, al contrario, hai un corpo terrestre, che reclama ciò di cui ha bisogno. Non credere di perdere tutto se, all'inizio, ti succede di dimenticare di pregare, per parecchie ore, o persino per tutto un giorno o più. Prendi la cosa naturalmente e semplicemente: sei un marinaio inesperto che si è così ansiosamente occupato dell'altro, da dimenticare di fare attenzione al vento. Così, non aspettarti niente da te medesimo. Ma non contare nemmeno sugli altri.

La concentrazione è una cosa, la distrazione un'altra. La preghiera renderà il tuo pensiero vivo e chiaro. Allora le cose saranno nell'ordine. Le persone che pregano vedono tutto ciò che le circonda, notano e osservano ogni cosa, ma la perspicacia di questo sguardo viene dalla preghiera, che riversa su tutto la sua luce penetrante.

Il nostro spirito è attivo quando la purezza regna dentro di noi. Finché noi cerchiamo di estendere questo regno del distacco nel nostro cuore, il nostro essere spirituale continua a crescere.

La preghiera produce la calma interiore, una tranquilla distensione nella tristezza, l'amore, la riconoscenza, l'umiltà. Al contrario, se ti trovi teso e agitato, in uno stato di esaltazione o di scoraggiamento, se provi abbattimento o amarezza, o un eccessivo bisogno di azione, se sei immerso in un sentimento di estasi o in una ebbrezza di sensi analoga a ciò che si prova ascoltando della musica, se sperimenti un'impressione di perfetta soddisfazione, o di euforia che ti rende «contento di te stesso e del mondo intero», sei sulla cattiva strada. Hai fondato troppo il tuo edificio su te stesso. Suona la ritirata e ritorna al biasimo di te stesso, che deve sempre essere il punto di partenza di ogni vera preghiera.

L'angelo di luce arrega, sempre la pace, quella pace che i demoni delle tenebre vogliono turbare ad ogni costo. È da questo, dicono i santi Padri, che si può riconoscere le potenze cattive e discernere le buone.