



Guarigione-emozio  
nale-3-pratiche-con:

# **CONSIGLI SULLA PRATICA DELLA PREGHIERA DI GESÙ NELLA CORRISPONDENZA DELLO STAREC AMVROSIJ DI OPTINA**

*Dalla lettera del 10 settembre 1883*

Siete turbata per la fatica che vi costa la preghiera; rimproverate altri per non avervi insegnato come pregare correttamente! Come altri vi abbiano istruito non lo so, ma a me voi spiegate che vi piace essere libera di dire le preghiere che volete. A questo ho risposto: quando a un monaco viene consegnato il rosario, alla cerimonia della tonsura, ecco che cosa gli viene detto: "Prendi, fratello, la spada spirituale che è la parola di Dio, la preghiera continua di Gesù. Abbi sempre il nome del Signore nella tua mente, nel tuo cuore, nei tuoi pensieri e sulle tue labbra, di costantemente: " *Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi misericordia di me peccatore*". Queste parole mostrano come un monaco dovrebbe praticare la preghiera che è in grado di fare.

Ovviamente, sarebbe scomodo e pericoloso, per uno che non ha conseguito l'abitudine alla preghiera orale, imparare la preghiera mentale e, ancor più, la preghiera del cuore. Tale persona cadrebbe nella tentazione del nemico.

Peraltro, che un pensiero sia venuto a voi e vi abbia impedito, spaventandovi, di eseguire la preghiera orale, suggerendovi che in tal modo ostentereste troppa stima per voi stessa, è ovviamente una tentazione del nemico. In genere tutti i cristiani hanno in comune il comandamento apostolico riguardante la preghiera orale: esprimere costantemente la lode a Dio; è questo il frutto delle labbra di coloro che confessano il Signore. Voi perciò potete senz'altro recitare la preghiera di Gesù senza indebolirvi nei vostri sforzi, non temendo alcun danno e senza preoccuparvi della stima di voi stessa. E quando vi è scomodo recitarla a voce, potete recitarla a mente e nei vostri pensieri.

Quanto alla preghiera della mente, per ora lasciatela perdere, giacché richiede l'osservanza e l'adempimento di molte condizioni. Inoltre, ogni preghiera esige tre condizioni: l'umiltà, la carità e l'amore; se non le avete, dovrete provare rimorso nella coscienza e umiliarvi maggiormente.

*Dalla lettera del 26 novembre 1868*

Scrivere di aver avvertito in qualche modo una luce risplendere in alto, una luce che irradia dalle parole della preghiera di Gesù, e via dicendo. Non credete ad alcuna di queste cose; sono tutte fantasticherie che devono essere respinte. Durante tutte le vostre tentazioni, cercate di salvaguardare la preghiera. Se non potete pronunciare la preghiera per intero, vale a dire tutte le parole della preghiera di Gesù, allora ripetete semplicemente "Gesù, Gesù". Ciò non è vietato o rifiutato dai santi padri. "Sconfiggete i vostri nemici con il nome di Gesù", dice Climaco. Grande è il potere di questo nome. Non scriverò altro, perché non è appropriato scrivere in una lettera sulla preghiera di Gesù e in particolare sulla preghiera del cuore. Sarebbe più conveniente se potessi parlarvene personalmente.

*Dalla lettera del 28 dicembre 1868*

Scrivete che, avendo perso la preghiera del cuore, siete rimasta senza armi. Vi ho già scritto che in tutte le vostre tentazioni e in tutti i casi insoliti che vi capitano, non dovete

abbandonare la preghiera. Se non potete pregare con il cuore, pregate con la mente e con le labbra. Non importa come pregate, purché non abbandoniate la preghiera. Durante il rito della tonsura si dice che chi riceve la tonsura deve avere sempre il nome del Signore Gesù nella mente e nel cuore, nei pensieri e sulle labbra. Occorre stare attenti non soltanto nel cuore, ma anche nella mente, nei pensieri e sulle labbra. Ma in voi si nota un'insistenza inopportuna nel sistemare le cose alla vostra maniera. Insistete nell'avere la preghiera del cuore e, quando non l'avete, restate completamente senza preghiera. Scrivete che, quando con difficoltà siete riuscita a trovare il luogo del cuore, una maledizione dei vostri vicini ha incominciato a combattere contro di voi. Questo mostra come la vostra preghiera sia ancora scorretta, visto che il frutto della vera preghiera è l'umiltà e l'amore verso il prossimo. Scrivere che il nemico vi sussurra che siete migliore di tutti gli altri. Rimandate al mittente tentazioni del genere. Sono le vostre opere a dimostrare quanto siete buona.

*Dalla lettera del 1 marzo 1869*

Nella vostra ultima lettera descrivete come un pensiero vi abbia costretta a pregare che il Signore vi faccia discendere la mente nel cuore. Ma in nessuno dei santi padri si trova una simile preghiera. È meglio pregare umilmente in questo modo: "*Signore, abbi misericordia di me nel modo che tu sai essere il migliore*". Il Signore ci ha comandato di pregare: "*Padre nostro! Sia fatta la tua volontà!*". Ma nel vostro caso, in ogni circostanza, persino nella preghiera, emerge che volete assolutamente che ogni cosa sia secondo la vostra volontà o il suggerimento del nemico. Il Signore ci protegga da ogni male e in particolare dall'inganno del nemico, segno chiaro del quale è la confusione disordinata e la tentazione della presunzione e, di conseguenza, pensieri freddi o desideri mondani, oppure sentimenti di ira e irritabilità.

*Dalla lettera del 19 ottobre del 1870*

Scrivete che i vostri nemici spirituali hanno scatenato una tale guerra contro di voi, che vi impediscono di compiere la preghiera mentale facendo rumore e baccano attorno a voi quasi stessero danzando in cerchio. Per questo motivo chiedete a me, uomo tardo di mente, che cosa fare e come comportarvi in tali casi. Dovreste imitare coloro che sono piaciuti a Dio per il modo in cui hanno agito in simili circostanze. Nella Vita di Arsenio il Grande si legge che il santo, alcune volte, alzandosi dalla preghiera mentale, pregava ad alta voce con le mani sollevate: "*Signore Dio!* Non abbandonarmi, perché non ho mai fatto nulla di buono ai tuoi occhi, ma aiutami e concedimi di poter cominciare". In questa breve preghiera di uno che piaceva al Signore è espressa anzitutto grande umiltà, senso di autocritica e umiliazione di sé e, in secondo luogo, si mostra che questo santo non pregava in tal modo senza una ragione, ma evidentemente perché, a motivo della sua vita rigorosa, era stato assalito da pensieri di grandezza da parte dei nemici della mente, che non lasciano in pace nessuno, ma attaccano chiunque, con ogni mezzo possibile. È necessario, in particolare per noi che siamo deboli, stare attenti ai pensieri di grandezza, che sono più nocivi di qualsiasi altra cosa nella lotta spirituale, come spiega san Marco l'Asceta.

*Dalla lettera del 10 novembre 1864*

Voi mi chiedete molte cose e dimenticate quello che vi ho detto di persona. Ricordo che non vi ho consigliato di impegnarvi nella preghiera mentale, ma vi ho consigliato di fare questa preghiera oralmente, nella misura in cui potete ... Dovreste invocare l'aiuto di Dio nella vostra mente soltanto quando vi vengono pensieri di avidità. Fare la preghiera oralmente è sconveniente quando siete alla presenza di altri che vi stanno vicino, o quando è in corso una liturgia della chiesa.

Vi siete lasciata talmente prendere dal vostro modo di ragionare e dalla vostra presunzione che, disdegnando il consiglio altrui e agendo secondo la vostra volontà, siete arrivata, si direbbe, a una preghiera quasi automatica del cuore durante il vostro sonno. Ciò accade a pochi rari uomini santi, che hanno raggiunto un'estrema purificazione dalle passioni. Ma persone che sono tuttora soggette alle passioni dovrebbero ascoltare attentamente ciò su cui un uomo ci ha informato. Ascoltando in condizione di dormiveglia un movimento analogo a quello che voi avete descritto, egli prestò grande attenzione e cosa udì? Il miagolio di un gatto, che suonava in modo assai preciso e singolare in maniera simile alle parole della preghiera. Sorella! Dobbiamo umiliare noi stessi. La nostra statura è tuttora molto piccola...

*Dalla lettera del 9 ottobre 1863*

Cercate di far ricorso più di frequente alla preghiera di Gesù: in ogni tempo, anche in chiesa, in particolare se la lettura non può essere udita a causa del baccano intorno a voi o del rumore dei turiboli.

*Dalla lettera all'Archimandrita Agapit*

Potete sempre sussurrare la preghiera di Gesù, mentre molti si sono procurati del danno con la preghiera mentale.

*Dusepoleznoe Ctenie II (1892)*

È bene pregare dinanzi al crocifisso, ricordando le sofferenze del Salvatore: gli sputi, gli schiaffi, le maledizioni, le battiture. Facendo questo lo spirito diventa umile.

*Dalla lettera del 6 aprile 1879*

Prima della preghiera del cuore cercate di avere la preghiera mentale, mantenendo la vostra attenzione concentrata nel vostro petto e coinvolgendo la mente nelle parole stesse della preghiera. Tale preghiera è più semplice e più conveniente. E se avete qualche successo in questa preghiera, allora, secondo la testimonianza di alcuni, essa si trasformerà in preghiera del cuore ...

Scrivete che avete consultato i vostri padri spirituali riguardo alla vostra mancanza di successo, ed essi vi hanno risposto che stavate puntando troppo in alto. Questo in parte è vero, poiché il vostro tentativo era accompagnato da una certa confusione. Dinanzi ai vostri padri spirituali tuttavia voi doveste pentirvi soltanto con espressioni che essi possono capire. Chiedere il consiglio di chicchessia non è conveniente, in particolare riguardo a questioni come quella sulla quale scrivete.

I brani che abbiamo riportato mostrano in quale notevole misura Amvrosij fosse in grado di variare i propri consigli sulla questione della preghiera. La citazione conclusiva, ad esempio, riguarda qualcuno che ha ormai una considerevole esperienza nella preghiera. Amvrosij sapeva sempre adattare i suoi consigli alle persone che aveva dinanzi.

Il XIX secolo è stato, in generale, meravigliosamente ricco di padri spirituali russi. Oltre ai due predecessori di Amvrosij, Leonid e Makarij, esso ha conosciuto personaggi come san Serafim di Sarov, Ignatij Brjancaninov, Teofane il Recluso, Ioann di Kronstadt e l'anonimo "pellegrino" il cui trattato sulla preghiera è famoso in tutto il mondo. Questi uomini erano fondamentalmente d'accordo fra di loro, anche se a volte differivano leggermente nei loro consigli e nelle loro accentuazioni, il che talvolta potrebbe indurre i loro seguaci a una certa confusione.

Concludiamo questa presentazione di estratti dalla corrispondenza di Amvrosij con alcuni brani che dimostrano in quale modo Amvrosij rispondeva agli interrogativi riguardanti i suoi colleghi maestri nella direzione spirituale.

A un suo corrispondente egli scrive:

*Dalla lettera del 18 aprile 1879*

Scrivete chiedendo perché il vescovo Teofane non approvava le opere del vescovo Ignatij Brjancaninov. Non ho letto tutte le opere di quest'ultimo, ma ricordo alcune sue traduzioni inaccurate di passi dei santi padri. Ad esempio, nella *Filocalia* Simeone il Nuovo Teologo, trattando della terza via per conseguire l'attenzione nella preghiera, parla dell'obbedienza a uno *starec* e padre spirituale, senza la quale è difficile salvarsi con la preghiera di Gesù. Ma il vescovo Ignatij riferiva ciò a una semplice obbedienza monastica, e voi stesso sapete quale differenza vi sia fra queste due forme di obbedienza. Può darsi che il vescovo Teofane abbia trovato molti altri passi trasmessi in modo poco accurato dal vescovo Ignatij. Tuttavia, il suo saggio sulla morte è ben scritto; e anche l'inganno della mente e del cuore non sono spiegati male da lui.

Amvrosij conosceva anche il "*manoscritto del pellegrino*", come si vede dalla seguente lettera:

*Dalla lettera del 7 novembre 1879*

Incomincerò con la vostra ultima lettera, nella quale scrivete che siete riuscito ad avere tra le mani un manoscritto nel quale è dimostrato in maniera semplice come un certo contadino della provincia di Orel, che era stato istruito da un signore sconosciuto, raggiunse la preghiera di Gesù orale, mentale e del cuore. Voi scrivete che il manoscritto o memoria di questo contadino venne terminato nel 1859. Poco prima di quel tempo udimmo dal nostro compianto *starec* padre Makarij, che era andato da lui un laico, il quale aveva raggiunto un tale livello di preghiera spirituale che padre Makarij non seppe come reagire quando questi gli espose le varie condizioni della preghiera del cuore. Makarij poté dirgli soltanto: "Conserva la tua umiltà, mantieni la tua umiltà". E da quel momento parlò con stupore di quell'uomo. A quel tempo io collegai la cosa al mercante di Orel, Nemytov, che era un grande uomo di preghiera; ma ora penso che forse era costui quel laico del quale mi scrivete.

Poco dopo Amvrosij ebbe anche l'opportunità di leggere direttamente il manoscritto. Pur approvando l'opera, egli si disse convinto che il "pellegrino" fosse possessore di un "talento" assai particolare, concesso solamente a pochi:

*Dalla lettera dell'8 febbraio 1880*

Dirò poche parole sul manoscritto del pellegrino. In esso non vi è nulla di sbagliato. Il pellegrino visse come un pellegrino e condusse la vita di un itinerante, non condizionato da preoccupazioni o doveri, esercitandosi liberamente nella preghiera, come desiderava. Ma voi dovrete condurre la vostra vita come tesoriere del vostro monastero e come una donna malata che è sotto l'obbligo dell'obbedienza monastica.

---