

## S. NILO DEL SINAI

### *TESTI SULLA PREGHIERA*



---

*"Prima di qualunque altra cosa domanda, nella preghiera, il dono delle lacrime"*

*"Se desideri la vera preghiera, rinuncia a tutto per avere in eredità il Tutto"*

*"Se sei teologo, devi pregare nella verità; se preghi nella verità, sei teologo"*

---

#### *Nota biografica*

Nilo è un nome diffuso in Oriente. Si contano ventuno scrittori con questo nome. I copisti li hanno confusi, ed è difficile stabilire quali scritti appartengano al più celebre di essi, S. Nilo del Sinai. Fu prima un dignitario della corte di Teodorico II (sec. V), poi si consacrò eremita, insieme a suo figlio Teodulo, sul monte Sinai.

Molti scritti di S. Nilo non riflettono la esperienza della vita eremitica, ma quella monastico-comunitaria; essi proverrebbero da un cenobita superiore di un monastero presso Ancira nella Galazia e morto verso il 430.

La critica più recente inclina a rivendicare ad **Evagrio il Pontico** vari scritti riportati col nome di Nilo nel Vol. 79 della patrologia greca del Migne. Così il celebre Trattato della preghiera, Migne 79, 1165-1200, dal quale prendiamo i testi, è da attribuirsi ad Evagrio (P. Hauscherr).

---

## **Testi sulla preghiera**

2. Purificata dal compimento dei comandamenti, l'anima conquista una calma capacità di contemplare, atta a raggiungere lo stato necessario alla preghiera.

3. La preghiera è il colloquio della facoltà mentale con Dio; quale stato le è necessario per tendere, senza divagazioni, verso il Signore, e parlare con Lui senza intermediari ?

4. A Mosè fu impedito di accostarsi al rovetto ardente, finché non tolse i calzari dai suoi piedi (Esodo 3, 5). Se non libererai il tuo intimo io da ogni forma passionale di pensiero, non potrai vedere e parlare con Colui che è oltre i sentimenti e i pensieri.

5. Prima di qualunque altra cosa domanda, nella preghiera, il dono delle lacrime, perchè il piangere ammolisca l'aridità dell'anima tua, e riconoscendo il tuo peccato davanti al Signore, possa da Lui ottenere il perdono.

9. **Sii pazientemente fedele, e prega senza stancarti mai**; respingi l'assalto delle preoccupazioni mondane e degli altri pensieri; essi ti turbano e agitano cercando di smorzare lo slancio della tua preghiera.

11. Sforzati di mantenere, durante la preghiera, la tua mente muta e sorda; così potrai pregare come devi.

14. La preghiera è il virgulto della mitezza e della libertà dall'ira.

15. La preghiera è il frutto della gioia e della gratitudine.

16. La preghiera è la medicina della tristezza e dello scoramento.

17. Va', vendi ciò che possiedi e dallo ai poveri (Mat 19, 21). Prendi la tua croce, rinnega il tuo io (Mat 16, 24). Potrai in tal modo pregare senza distrazione.

19. Di ogni pena, accolta con saggezza, troverai il frutto nell'ora della preghiera.

20. Se vuoi pregare veramente, non contristare alcun essere vivente; altrimenti inutilmente corri.

21. Il Signore dice: "Lascia il tuo dono davanti all'altare, e va' prima a riconciliarti col fratello" e quando tornerai riuscirai a pregare senza turbamento. Perché il rancore acceca la facoltà mentale di colui che prega e avvolge di tenebre la sua preghiera.

22. Chi s'impegna nella pratica della preghiera e conserva in sé delle ansietà e dei risentimenti, è come se volesse tirar acqua dal pozzo con un secchio bucatto.

31. Non domandare, nella preghiera, che le cose vadano come vuoi tu, non sempre il tuo desiderio è in accordo col volere divino. La preghiera migliore, come ti è stato insegnato, è "la tua volontà sia fatta" in me.

33. Cos'è il bene se non Dio stesso ? Affidiamo a Lui tutto ciò che ci riguarda, e in noi farà scendere il giusto volere. Egli che è il Bene è anche l'Elargitore di ogni dono di bene.

36. La preghiera è l'elevarsi della mente a Dio.

37. Se desideri la vera preghiera, rinuncia a tutto per avere in eredità il Tutto.

38. Domanda d'essere purificato dalle passioni, poi di venir liberato dall'ignoranza, infine di essere immune dalle tentazioni e dall'essere lasciato alla deriva.

40. E' giusto domandare nella preghiera la purificazione per se stessi e per tutti gli uomini. Tale è la preghiera degli angeli.

45. Quando preghi, tieni ben aperti gli occhi sulla tua memoria, perché invece di suggerirti i suoi ricordi, ti conservi alla presenza del tuo esercizio. La mente, infatti, tende a lasciarsi saccheggiare dalla memoria quando è in orazione.

47. Il demonio è grandemente invidioso di colui che prega, usa molteplici astuzie per disturbarlo dal suo intento. Agita la memoria e il pensiero indirizzandolo alle più svariate cose; mette in azione tutte le passioni fisiche. Il suo scopo è di corrompere il vero progresso che l'uomo compie ascendendo, con la preghiera silenziosa, a Dio.

48. *Quando il demonio scaltro non riesce ad alterare la preghiera dell'orante attento, desiste per breve spazio di tempo. Terminata la preghiera, tenta la rivincita, provocando in lui l'irascibilità, cerca di distruggere la pace mentale raggiunta, oppure scatenandone la concupiscenza, si fa beffe del suo puro pensare.*

49. *Quando ti accingi a pregare veramente, aspettati il peggio dal demonio*; tu resta saldo e proteggi il frutto della preghiera. Fin dai primordi, il compito dell'uomo fu di coltivare e custodire (Gen. 2, 15). Perciò dopo avere atteso, con la preghiera, all'opera di coltivazione, non lasciare indifesi i frutti del tuo lavoro, altrimenti la tua preghiera sarà stata vana.

51. I demoni risvegliano in noi la gola, la sensualità, la cupidigia, l'ira, il risentimento e le altre passioni, perché la mente, sotto il loro peso, non riesca a pregare veramente. Quando predomina l'attività delle passioni della nostra parte irrazionale, la mente è ostacolata nell'agire razionalmente.

53. Lo stato della preghiera è puro da ogni passionalità; in esso l'amore supremo trasporta verso l'alto la mente spirituale ed amante della sapienza.

56. Quando avrai raggiunto il distacco dagli impulsi passionali, non possederai ancora la preghiera pura. La tua mente rimane ancora occupata da pensieri e distratta dalle loro rappresentazioni, e quindi lontana da Dio.

57. Anche se la mente non si sofferma su semplici pensieri concernenti le realtà esteriori, non vuol dire che abbia raggiunto ancora la dimora della preghiera, se è occupata nelle speculazioni attorno ad esse e nel misurare i loro rapporti casuali. Anche in questo modo le realtà esteriori imprimono la loro immagine nella mente e la tengono lontana da Dio.

58. Quando la mente riesce ad andare oltre le speculazioni attorno alle creature materiali, se rimane ferma nelle creature immateriali, non ha trovato ancora Dio, perché è colma di immagini estranee.

59. ***Cercando la vera preghiera, cerca di capire prima di tutto che tu hai bisogno di Dio, il quale dà lo stato di preghiera a chi prega.*** Invocalo nella preghiera dicendo: sia santificato il tuo Nome. Il tuo Regno venga. Cioè, venga lo Spirito Santo e il tuo Unigenito Figlio. Il Signore ci ha così insegnato: "Dio è Spirito, e chi Gli presta culto, lo deve fare nello spirito e nella verità". (Giov 4, 24).

60. Chi prega nello spirito e nella verità non attinga dalle creature pensieri per render gloria a Dio, ma dal Creatore stesso prenda pensieri contemplativi a sua lode.

61. Se sei teologo, devi pregare nella verità; se preghi nella verità, sei teologo.

62. Quando la tua mente, in un ardente amore di Dio, esce, per così dire, a poco a poco dalla tua carne, e abbandona tutti i pensieri che vengono dai sensi, dalla memoria e dal temperamento, e si trova ricolma di sentimenti di adorazione e di gioia, allora puoi dire di essere giunto al confine della preghiera.

63. ***Lo Spirito Santo, compassionevole per le nostre insufficienze, viene in noi anche quando siamo tuttora impuri. E' contento di trovare la nostra mente sinceramente aperta verso di Lui, per stabilire in noi la sua dimora ed allontanare tutto il turbinio***

dei pensieri e delle immagini che ci avvolge, preparandoci così al desiderio della preghiera spirituale.

66. Se desideri raggiungere la realtà della preghiera, non compiere nulla che le sia contrario. Dio verrà a te e accompagnerà il tuo cammino.

*67. Nella preghiera non voler dare una figura alla divinità, e non permettere alla tua mente di ricevere l'impronta di qualsiasi immagine: avvicina Colui che è immateriale liberandoti dalla materia; e potrai con Lui comunicare.*

71. Non ti è possibile arrivare alla preghiera pura se rimani impigliato nelle cose e nei traffici esteriori, ed agitato da preoccupazioni insistenti. La preghiera è la deposizione di ogni pensiero.

72. Chi è legato non può correre; la mente asservita a turbamenti passionali non potrà raggiungere lo spazio della preghiera spirituale. Venendo tratta qua e là dai pensieri passionali, non può avere l'immobilità della preghiera vera.

*73. Quando la mente è giunta, finalmente, alla realtà della preghiera pura e serena, il demonio l'assale con immagini che attinge non dalla parte tenebrosa, ma da quella luminosa dell'essere. Le presenta delle apparenze della chiarezza divina, e delle immagini gradevoli alla sensibilità, come se avesse di già raggiunto la completezza dello stato di preghiera. Un saggio asserisce che la scaturigine di queste suggestioni è la vanagloria, unita all'azione dello spirito del male che opera, sovrecitandola, su una particolare sezione del cervello.* (Questo è ciò che accade nelle meditazioni tantriche-buddhiste e nello Dzogchen, dove si crede di scoprire la natura chiara, spaziosa e luminosa della mente, identificando la "natura della mente" con la Realtà Ultima. E' inutile aggiungere che il Dio personale e trascendente a cui noi indirizziamo la nostra preghiera è lontano mille miglia da una simile errata concezione. NOTA DEL WEBMASTER).

*74. Penso che, operando su questa sezione del cervello, lo spirito del male, a suo arbitrio, riesca a trasmutare la luce che è attorno alla mente di colui che prega. In*

*seguito a questa azione demoniaca, la vanagloria invade ogni pensiero, forzando la mente ad attribuire a se stessa la conoscenza sostanziale propria di Dio. In tal modo l'orante, non sentendosi esposto a turbamenti impuri e inferiori, anzi, consapevole del grado raggiunto nella purezza della preghiera, mai immagina di esser sotto l'azione del nemico. Stima l'effetto dell'opera demoniaca, che trasmuta la luce della sua mente, essere qualcosa che proviene da Dio.*

75. Giunte a questo punto le cose, solo un atto di misericordia divina può liberare l'orante dall'illusione. Se vicino a lui accorre l'angelo di Dio che, con la sua parola, tronca l'azione del nemico e riporta **l'energia illuminata della mente** ad operare senza illusione.

82. Prega nella pace e nella serenità, canta con intelligenza e con capacità sarai come aquila che volteggia nell'alto dei cieli.

83. Il canto dei salmi è utile a quietare il turbamento delle passioni, e attutisce gli impulsi dell'intemperanza fisica. L'elevazione dell'anima a Dio, nella preghiera, permette alla mente di fare ciò che le è connaturale.

84. La preghiera è un'attività propria della dignità della mente, o meglio costituisce il vero uso della mente.

85. Il canto dei salmi appartiene alla conoscenza tuttora legata alla varietà delle immagini; *la preghiera pura è il preludio alla conoscenza libera dalla materia e dalla varietà delle immagini.*

95. *E' necessario che tu conosca anche questa astuzia demoniaca: alle volte gli spiriti del male si dividono i compiti. Alcuni si presentano con la tentazione, quando implori il soccorso, vengono gli altri travestiti da angeli e mettono in fuga i primi. Vogliono farti credere che sono dei veri angeli per lasciarti in preda alla vanagloria.*

96. Abbi cura di te con l'essere umile e fiducioso, la violenta guerra degli spiriti del male non ti prostrerà, ed il flagello dei demoni non cadrà sul tuo corpo, perchè Dio ha affidato ai suoi Angeli la cura di te; vigilano su te in ogni circostanza...

98. *Durante l'assalto dei demoni ripeti incessantemente una preghiera breve e intensa.*

101. Il pane è l'alimento del corpo, la virtù dell'anima, la preghiera spirituale lo è della mente.

105. Quando preghi trascura le necessità corporali, altrimenti la puntura di una pulce, o di una zanzara o di una mosca, ti priveranno del frutto della preghiera.

108. Avrai sicuramente letto la vita dei monaci di Tabenne, dove è riferito che mentre l'Abate Teodoro teneva un'istruzione ai suoi frati, due vipere si rifugiarono ai suoi piedi. Non si scompose; curvò le piante dei piedi in modo da offrire un riparo ai due rettili, e proseguì il suo sermone. Solo al termine mostrò le bestiole ai frati e riferì l'accaduto.

112. Ad un monaco, pieno d'amore di Dio, mentre percorreva il deserto intento alla preghiera interiore, apparvero due angeli che accanto a lui fecero un buon tratto di cammino. Ma lui non prestò la minima attenzione alla loro presenza, per non perdere ciò che era migliore. Ricordò le parole dell'Apostolo: "Nè gli Angeli, nè i Principati, nè le Potenze potranno separarci dall'amore di Dio, che è in Gesù Signore nostro" (Rom 8, 38, 39).

114. *Non desiderare nè, tanto meno, cercare, durante la preghiera, forme e immagini che ti facilitino il compito.*

115. *Non desiderare neppure la sensibile visione degli Angeli o delle potenze celesti, neppure quella di Cristo. Correresti il rischio di esser preda dell'illusione, di confondere il lupo con il pastore e di prestare il culto ai demoni invece che a Dio.*



116. La superbia è il primo passo verso l'inganno della mente, essa spinge l'intelligenza a cercare di dare una forma al Sacro.

117. Torno a ripetere ciò che dissi ai monaci giovani:

*Beata la mente che custodisce il silenzio perfetto durante la preghiera.*

118. *Beata la mente che, durante la preghiera senza distrazioni, acquista un desiderio crescente di Dio.*

119. *Beata la mente che, nella preghiera, non porta i richiami delle cose esteriori e dei possessi.*

120. *Beata la mente che, durante la preghiera, è morta alle realtà esteriori.*

121. Perfetto è il monaco che in ogni essere umano vede Dio.

122. Perfetto è il monaco che pensa al progresso e alla salvezza di tutti gli uomini come si trattasse di lui stesso.

123. Perfetto è il monaco che sente se stesso, il più inquinato degli esseri.

124. Il vero monaco è chi, pur separato da tutti, vive in comunione con ogni creatura.

125. Vero monaco è chi si sente in unione vitale con tutti e se stesso vede in ogni essere umano.

126. Pregha veramente chi non cessa di far fruttificare per Iddio la sorgente prima di ogni pensiero.

141. Finché non sarai del tutto libero dagli impulsi passionali e la tua mente resisterà alla virtù e alla verità, non sentirai salire dal tuo profondo il soave incenso della preghiera.

151. La bontà della preghiera non è nella quantità, ma nella qualità. Ne testimoniano quei due che salirono al tempio a pregare (Luca 18, 10) e anche le parole: "non moltiplicate le parole nelle vostre preghiere" (Mat 6, 7).

152. Finché metterai attenzione soltanto alla posizione del corpo e la tua mente sarà fissa sulla bellezza esteriore del tabernacolo, sappi che ancora non hai veduto il luogo della preghiera e che sei lontano dalla via benedetta che ad esso conduce.