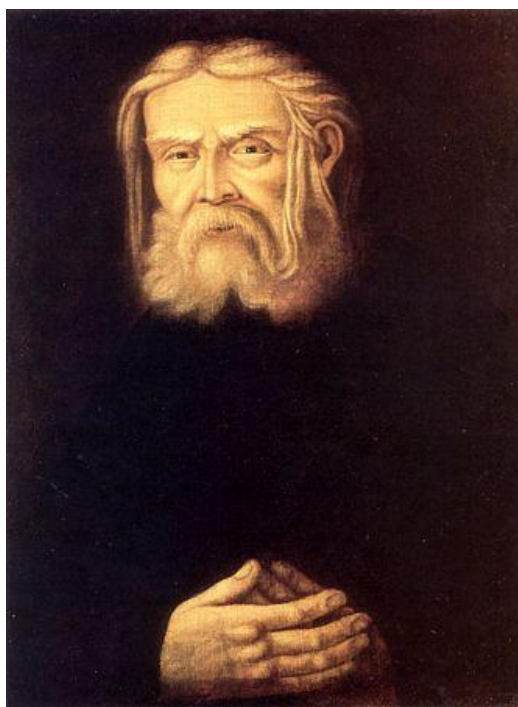


Teofane il Recluso

***IL CALORE DEL CUORE
E LA PREGHIERA DI GESÙ***



**IL FUOCO DELLO SPIRITO E LA PREGHIERA
DEL CUORE**



Il problema che maggiormente assilla il cercatore di Dio è il disordine interiore nei pensieri e nei desideri: tutti i suoi sforzi sono tesi a trovare il modo di eliminare questo disordine. C'è un solo modo per riuscirci: ottenere il sentimento spirituale, cioè il calore del cuore unito al ricordo di

Dio.

Non appena questo calore si sarà acceso, i tuoi pensieri si calmeranno, l'atmosfera interiore diventerà limpida, i moti dell'anima, sia buoni che cattivi, ti appariranno chiari fin dal loro nascere e avrai così il potere di allontanare subito quelli cattivi. Questa luce interiore si estende anche alle cose esterne e rende nitida la differenza tra giusto e sbagliato, dandoti la forza di perseverare in ciò che è giusto, nonostante tutti gli ostacoli.

Il Signore verrà per diffondere la sua luce sulla tua comprensione, per purificare le tue emozioni, per guidare le tue azioni. Sentirai in te stesso forze di cui prima ignoravi la esistenza.

*Conserva pure il calore naturale, ma non attribuirgli nessun valore e consideralo solo una specie di preparazione al calore di Dio. Poi, soffrendo per la scarsa risonanza che ha nel tuo cuore il calore divino, prega incessantemente e con gemiti: « **Sii misericordioso! Non togliere da me il tuo volto! Fa' splendere su di me la tua faccia!** » Nello stesso tempo, aumenta le pratiche ascetiche, riducendo il cibo e il sonno e aumentando il lavoro.*

Una coscienza pura e una preghiera incessante a Dio producono generalmente questo calore, ma tutto è nelle mani di Dio

LA PREGHIERA DI GESÙ E IL CALORE CHE L'ACCOMPAGNA

Pregare consiste nel rimanere spiritualmente di fronte a Dio nel nostro cuore, nella glorificazione, nel ringraziamento, nella supplica e nella contrizione: tutto ciò dev'essere spirituale. La radice di ogni preghiera è il timore di Dio: da esso nasce la fede in Dio, la sottomissione a Lui, la speranza in Lui e l'attaccamento a Lui con sentimento di amore, dimenticando tutte le cose materiali. Quando la preghiera è efficace, tutti questi sentimenti e moti spirituali sono presenti nel cuore con tutto il loro vigore.

Come può aiutarci in questo la Preghiera di Gesù? **Attraverso la sensazione di calore che si sviluppa nel cuore e attorno ad esso come effetto di questa Preghiera.** L'abitudine alla preghiera non si crea improvvisamente, ma richiede un lungo lavoro e una paziente fatica. La Preghiera di Gesù, e il calore che l'accompagna, sono il miglior aiuto alla nascita di questa abitudine alla preghiera. **Bada però che questi sono i mezzi, non la cosa in sé.** E' possibile che esistano sia la Preghiera di Gesù che la sensazione di calore senza che ci sia la vera preghiera. Ciò è realmente possibile, per quanto strano possa sembrare.

Quando preghiamo dobbiamo tenere la mente di fronte a Dio e pensare unicamente a Lui; ma altri pensieri continuano a farsi strada nella mente e la distraggono da Dio. Per insegnare alla mente a rimanere concentrata su una cosa **i santi Padri usavano brevi preghiere e prendevano l'abitudine di recitarle incessantemente.** Questa ripetizione incessante di una breve preghiera fissa la mente nel pensiero di Dio e disperde tutti i pensieri inutili. I Padri usavano diverse preghiere brevi, ma la Preghiera di Gesù si è affermata in modo particolare ed è certamente la più usata. Ecco cos'è la Preghiera di Gesù: è una delle tante preghiere brevi, verbale come le altre, **il suo scopo è di concentrare la mente unicamente nel pensiero di Dio.**

Chiunque abbia preso l'abitudine di recitare questa preghiera, e la usi correttamente, conserva effettivamente **la « memoria » incessante di Dio**. Poiché il ricordo di Dio in un cuore sinceramente credente è accompagnato spontaneamente da un senso di pietà, speranza, ringraziamento, abbandono alla volontà di Dio e altri sentimenti spirituali, la Preghiera di Gesù, che provoca e conserva questo ricordo di Dio, è chiamata **preghiera spirituale**. Viene chiamata correttamente così solo quando è accompagnata da questi sentimenti spirituali, altrimenti rimane una preghiera verbale come qualsiasi altra dello stesso tipo. Questo è quanto si deve pensare della Preghiera di Gesù. Vediamo ora che cosa significa quel calore che accompagna la pratica della Preghiera.

Per concentrare la mente su una sola cosa mediante l'uso di una breve preghiera, è necessario prestare attenzione *a far scendere la mente nel cuore*: finché la mente rimane nella testa, dove i pensieri fanno ressa, non ha tempo di concentrarsi in una sola cosa. Ma *quando l'attenzione scende nel cuore, essa vi attira con sé tutte le forze dell'anima e del corpo. Questo concentrarsi di tutta la vita umana in un solo punto si riflette immediatamente nel cuore attraverso una sensazione particolare che è il preludio del calore che sopraggiungerà. Questa sensazione, dapprima tenue, diventa mano a mano più forte, più salda, più profonda, il tepore dell'inizio si trasforma poco a poco in una sensazione di calore che concentra l'attenzione su di sé. Così, mentre nelle fasi iniziali l'attenzione è trattenuta nel cuore da uno sforzo di volontà, con il passare del tempo questa attenzione, per sua forza intrinseca, dà origine al calore nel cuore*. Questo calore trattiene l'attenzione senza sforzi particolari: perciò le due cose si sostengono a vicenda e non devono essere separate. La dispersione dell'attenzione infatti raffredda il calore e questo raffreddarsi indebolisce l'attenzione. Ne consegue una regola di vita spirituale: **"Se conservi il tuo cuore davanti a Dio, ti ricorderai costantemente di Dio"**; questa regola è di Giovanni Climaco.

A questo punto sorge la domanda se questo calore sia o no spirituale. No, non è spirituale, è un normale calore fisico. Ma poiché trattiene l'attenzione della

mente nel cuore e in tal modo favorisce lo sviluppo dei moti spirituali descritti prima, viene chiamato spirituale, sempre a condizione che non sia accompagnato da un piacere sensuale, anche se piccolo, ma che mantenga l'anima e il corpo in sobrietà. Possiamo quindi dire che quando il calore che accompagna la Preghiera di Gesù non include sentimenti spirituali, non dev'essere chiamato spirituale: è solo un calore del sangue. **Non c'è nulla di male in sé in questo calore del sangue, a meno che non sia connesso con un piacere sensuale, seppure piccolo;** in quest'ultimo caso invece è cosa pericolosa e va eliminata.

Le cose cominciano ad andare male quando il calore scende in parti del corpo più basse del cuore; e la cosa peggiora ancor di più quando, godendo di questo calore, ci immaginiamo che questo sia tutto ciò che conta e non ci preoccupiamo più dei sentimenti spirituali né del ricordo di Dio, ma solo che il cuore abbia questo calore. *Questo atteggiamento sbagliato può a volte capitare, anche se non a tutti e non sempre; dev'essere notato subito e corretto* perché altrimenti rimarrà solo il calore fisico che non dobbiamo considerare come qualcosa di spirituale o di dovuto alla grazia. *Questo calore è spirituale solo quando è accompagnato dall'impeto spirituale della preghiera.* Chiunque lo chiama spirituale quando non c'è movimento è in errore, e lo è ancor di più chi s'immagina che è dovuto alla grazia. *Il calore che deriva dalla grazia è di una natura particolare ed è l'unico realmente spirituale; è diverso dal calore della carne e non produce alcun cambiamento significativo nel corpo, ma si manifesta con un sottile sentimento di dolcezza.* Ognuno può riconoscere e distinguere il calore spirituale in base a questa sensazione particolare; ciascuno deve farlo per suo conto, non c'è bisogno di altri per far questo.

UN CUORE ARDENTE

Come fecero i nostri asceti, i nostri Padri e maestri ad accendere interiormente lo

spirito di preghiera e a diventare saldi in essa? Il loro obiettivo fondamentale fu quello di rendere il cuore incessantemente ardente d'amore esclusivo per il Signore. Dio reclama per sé il cuore perché in esso c'è la sorgente della vita. Dove c'è il cuore, là c'è anche la coscienza, l'attenzione, la mente: c'è l'anima intera. Quando il cuore è in Dio, allora l'anima intera è in Dio e l'uomo rimane incessantemente in adorazione di Dio in spirito e verità. Alcuni giungono presto e facilmente a questo stadio essenziale: a tanto arriva la misericordia di Dio! Il timore di Dio li ha scossi profondamente, la loro coscienza è stata rapidamente stimolata con gran forza, lo zelo è stato acceso rapidamente in loro e li ha fatti incamminare puri e senza macchia agli occhi del Signore: il loro ardore nel piacere a Dio ha velocemente trasformato la piccola fiammella in un fuoco crepitante! Costoro sono anime serafiche, ardenti, rapide nei loro movimenti, attivissime.

Per altri invece tutto si trascina lentamente. Forse sono indolenti di natura o forse le intenzioni di Dio su di loro sono diverse, ma il loro cuore si riscalda solo lentamente. Adempiono tutte le pratiche di pietà. ed esteriormente la loro vita sembra essere retta, ma non tutto funziona bene perché il cuore è privo di ciò che dovrebbe contenere. Questo può capitare non solo ai laici, ma anche a chi vive nei monasteri e addirittura agli eremiti.

COME ACCENDERE UNA FIAMMA PERENNE NEL CUORE

Ti spiegherò ora come accendere una fiamma perenne nel cuore. Ricordati come possiamo ottenere il calore nel mondo fisico: sfregiamo l'uno contro l'altro due pezzi di legno e si sprigiona il calore, subito seguito dal fuoco; oppure lasciamo un oggetto al sole ed esso si riscalda e, se concentriamo i raggi su di esso, finisce per accendersi. Il metodo per dar vita al calore spirituale è esattamente lo stesso: **lo sfregamento necessario è rappresentato dalla lotta e**

dalla tensione della vita ascetica, mentre la preghiera interiore rivolta a Dio rappresenta l'esposizione ai raggi del sole.

Il fuoco nel cuore può essere acceso dalla disciplina ascetica, ma questo sforzo da solo non infiamma velocemente il cuore. Ci sono molti ostacoli sul cammino, perciò, fin dai tempi più antichi, alcuni uomini pieni di zelo per la salvezza e maturi nella vita spirituale — mossi da ispirazione divina e senza trascurare la loro lotta ascetica — hanno scoperto un altro modo di riscaldare il cuore e ci hanno trasmesso la loro esperienza. Questo metodo sembra più semplice, ma in realtà non se ne viene a capo se non con difficoltà. La scorciatoia per arrivare al nostro scopo è **la pratica della preghiera interiore al nostro Signore e Salvatore, rivolta a Lui con tutto il cuore.**

Questo è il modo in cui deve essere recitata:

Rimani con la mente e l'attenzione nel cuore, nella certezza che il Signore ti è vicino e ti ascolta, e invocalo con fervore:
« Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore ».
Fa' questo in ogni momento: in chiesa, a casa, mentre viaggi, mentre lavori, a tavola, a letto, insomma, dal momento in cui apri gli occhi fino a quando non li richiudi.

Facendo questo sarà esattamente come se tu tenessi un oggetto al sole, perché questa preghiera significa rimanere davanti al volto del Signore, che è il Sole del mondo spirituale. All'inizio dovrai fissare un momento preciso, alla sera e al mattino, da dedicare a questa preghiera; poi vedrai che la preghiera incomincerà a portare frutti, mentre si impadronirà del tuo cuore e vi si radicherà profondamente. Se osserverai tutto questo con zelo, senza pigrizie ed omissioni, il Signore volgerà il suo sguardo misericordioso su di te e **accenderà una fiamma nel tuo cuore**: questa fiamma testimonia con certezza il risveglio della vita spirituale nelle parti più intime del tuo essere, è prova sicura che il Signore regna in te. Il carattere distintivo di questa situazione in cui il Regno di Dio si rivela in noi o in

cui il fuoco spirituale perenne si accende nel cuore — che è la stessa cosa — è che tutta la tua persona si concentra sulla vita interiore. La coscienza intera si raccoglie nel cuore e rimane davanti al volto del Signore: noi sveliamo davanti a lui tutti i nostri sentimenti e cadiamo ai suoi piedi in umile pentimento, pronti a consacrare tutta la nostra vita al servizio di Lui solo. L'anima rimane in questa situazione giorno dopo giorno, dal momento in cui ci svegliamo fino a quando il sonno non chiude nuovamente i nostri occhi, passando attraverso tutte le attività e le occupazioni della giornata. Con lo stabilirsi di una disciplina simile, la sregolatezza, che regnava nell'anima fino a quel momento, scompare. L'impressione d'incompletezza e di insoddisfazione che ci turbava prima che fosse acceso nei nostri cuori il fuoco spirituale, gl'inarrestabili vagabondaggi del pensiero a cui eravamo soggetti: tutto questo ora scompare. L'atmosfera dell'anima è ora chiara e sgombra da nuvole: rimane un solo pensiero e un solo ricordo, quello di Dio. C'è chiarezza in noi e fuori di noi e grazie a questa chiarezza possiamo notare tutti i movimenti e li possiamo giudicare in base ai loro meriti nella luce spirituale che proviene dal Signore, oggetto della nostra contemplazione. Ogni pensiero o sentimento malvagio che assalga il cuore incontra una ferma opposizione non appena si avvicina e viene respinto. Se qualcosa di male s'insinua in noi nostro malgrado, viene subito confessato umilmente al Signore e purificato tramite il pentimento interiore, o la confessione esteriore, di modo che la coscienza rimane sempre pulita di fronte al Signore. Come ricompensa per questa lotta interiore, ci viene concessa l'audacia di accostarci a Dio nella **preghiera che arde incessantemente nel cuore**. Il **calore permanente della preghiera** è il vero respiro di questa vita, cosicché il progresso nel nostro cammino spirituale finisce non appena scompare questo calore, proprio come la vita del corpo finisce non appena cessa il respiro naturale.

**LA TRASFIGURAZIONE DELL'ANIMA E DEL
CORPO AD OPERA DEL FUOCO DIVINO**

Non pretendo che tutto sia compiuto non appena giungiamo allo stato di comunione cosciente con Dio. Queste sono solo le fondamenta gettate per un passo ulteriore, per un nuovo capitolo nella nostra vita cristiana. Da questo momento ha inizio la trasfigurazione o spiritualizzazione dell'anima e del corpo, mentre noi partecipiamo sempre più allo spirito di vita che è in Gesù Cristo. Avendo acquistato padronanza di sé, l'uomo comincia a far entrare in sé tutto ciò che è vero, santo e puro e a cacciar via tutto ciò che è falso, malvagio e carnale. Finora aveva fatto sforzi immani per riuscirci, ma veniva poi derubato dei frutti dei suoi sforzi in ogni momento della giornata: tutto quello che era riuscito ad ottenere veniva immediatamente distrutto. Adesso tutto è diverso: l'uomo rimane saldamente piantato sulle gambe senza cedere minimamente di fronte alle difficoltà e si comporta coerentemente a quello che è lo scopo della sua vita. Secondo S. Barsanufio quando **riceviamo nel cuore il fuoco che il Signore è venuto a portare sulla terra** (Lc 12,49), **tutte le facoltà umane cominciano a bruciare in noi**. Quando, dopo un continuo sfregare, il fuoco finalmente si accende e i pezzi di legno cominciano a bruciare, essi scoppiettano e fumano finché non sono accesi completamente. Ma quando sono interamente in fiamme sembrano invasi dal fuoco e producono una luce e un calore piacevoli, senza più fumo né scoppiettii. Lo stesso avviene per gli uomini: ricevono il fuoco e cominciano a bruciare e solo chi lo ha sperimentato può dire quanto fumo e quanti scoppiettii ci siano; ma **quando il fuoco è perfettamente acceso, allora il fumo e il rumore cessano e regna unicamente la luce**. Questa è una condizione di purezza, e la via per giungervi è molto lunga, ma il Signore è misericordioso e onnipotente. Da tutto questo appare evidente che quando un uomo ha raggiunto il fuoco della comunione cosciente con Dio, ciò che lo attende non è la pace, bensì una grossa fatica. Ma d'ora in avanti troverà la fatica lieve e ricca di frutti, mentre prima il lavoro era più arduo e sterile.

DISORDINE INTERIORE E LUCE INTERIORE

Il problema che maggiormente assilla il cercatore di Dio è il disordine interiore nei pensieri e nei desideri: tutti i suoi sforzi sono tesi a trovare il modo di eliminare questo disordine. C'è un solo modo per riuscirci: ottenere il sentimento spirituale, cioè **il calore del cuore unito al ricordo di Dio**. Non appena questo calore si sarà acceso, i tuoi pensieri si calmeranno, l'atmosfera interiore diventerà limpida, i moti dell'anima, sia buoni che cattivi, ti appariranno chiari fin dal loro nascere e avrai così il potere di allontanare subito quelli cattivi. Questa luce interiore si estende anche alle cose esterne e rende nitida la differenza tra giusto e sbagliato, dandoti la forza di perseverare in ciò che è giusto, nonostante tutti gli ostacoli. In poche parole inizi ora l'autentica vita spirituale attiva, di cui prima eri continuamente in ricerca e che, se ti era apparsa, lo aveva fatto solo in modo sporadico. Quel desiderio di Dio di cui ho parlato prima porterà anche calore, ma è un calore momentaneo, che finisce con la fine del desiderio. Invece **il calore che si sprigiona adesso nel cuore, vi rimane stabilmente e mantiene l'attenzione della mente sempre fissa nel cuore**. Quando la mente è nel cuore, abbiamo quell'unione di mente e cuore che rappresenta la reintegrazione del nostro organismo spirituale.

IL FUOCO INTERIORE PERENNE E LA VENUTA DEL SIGNORE NEL CUORE

Il Signore verrà per diffondere la sua luce sulla tua comprensione, per purificare le tue emozioni, per guidare le tue azioni. Sentirai in te stesso forze di cui prima ignoravi la esistenza. Questa, luce arriverà: impercettibile ai sensi e alla vista, invisibile e spirituale, ma efficace come null'altro. Il sintomo della sua venuta è **la nascita di un fuoco costante nel cuore**: quando la mente dimora nel cuore, questo

fuoco perenne le infonde il ricordo di Dio e tu acquisti il potere di dimorare all'interno di te stesso e perciò tutte le tue potenzialità interiori diventano realtà. Accetti tutto ciò che è gradito a Dio e rifiuti ciò che è malvagio; compi tutte le azioni con piena consapevolezza della volontà di Dio al loro riguardo; ottieni la forza di governare l'intero corso della tua vita, sia interiore che esteriore, ed acquisti la padronanza di te stesso. L'uomo è generalmente più passivo che attivo; quando sperimenta coscientemente la venuta di Dio nel suo cuore, egli raggiunge la libertà di azione. Allora si adempie la promessa: « Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero » (Gv 8,36). Il Signore ti porta tutto questo e non qualche cosa di completamente sconosciuto.

NON CERCARE DI MISURARE I TUOI PROGRESSI

Il calore del cuore è una buona cosa che deve essere salvaguardata e mantenuta. Se si indebolisce, devi continuamente ravvivare, raccogliendoti interiormente e invocando Dio. Per evitare che questo calore ti abbandoni, devi bandire la distrazione del pensiero e le impressioni che ti vengono dai sensi, tutte cose incompatibili con questo stato d'animo. Evita l'attaccamento del cuore a qualsiasi cosa visibile o l'assorbimento dell'attenzione in qualche preoccupazione mondana. La tua attenzione a Dio sia incrollabile e la tensione del tuo corpo non sia mai allentata, come la corda di un arco o come un soldato durante una sfilata. Ma **la cosa più importante è di pregare Dio e chiedergli di prolungare questo dono misericordioso del calore del cuore.** Se ti viene in mente la domanda « Ci sono arrivato? », adotta come regola una volta per tutte quella di scacciare senza pietà tutte le domande di questo tipo non appena ti si presentano davanti. Esse provengono dall'avversario: se indugi per dare una risposta, l'avversario pronuncerà senza indugio la decisione: « Sì, ci sei arrivato! Ti sei comportato proprio bene! » Da quell'istante preciso cominci a montare in superbia, a nutrire illusioni su te stesso e a pensare che gli altri siano dei buoni a nulla. La grazia svanirà, ma l'avversario ti farà credere di possederla

ancora: così crederai di possedere qualcosa, mentre in realtà non avrai assolutamente nulla. I santi Padri hanno scritto: «*Non valutarti* »; se credi di poter rispondere a qualche domanda riguardante i tuoi progressi, significa che stai iniziando a misurarti per vedere quanto sei cresciuto. Ti supplico di evitare questo come eviteresti il fuoco.

I DUE TIPI DI CALORE

Il calore vero è un dono di Dio, ma c'è anche un calore naturale che è frutto dei nostri sforzi e degli atteggiamenti passeggeri. I due sono lontani quanto il cielo è lontano dalla terra. All'inizio non si può sapere con chiarezza di quale tipo di calore si tratti: questo si manifesta solamente più tardi. Mi dici che i pensieri ti stancano, che non ti permettono di restare saldamente davanti a Dio: questo è un segno che il tuo calore non proviene da Dio ma da te stesso. La primizia del calore di Dio è l'unione di tutti i pensieri in uno solo e la loro incessante concentrazione su Dio. Pensa alla donna alla quale si fermò improvvisamente il flusso di sangue: similmente, quando ricevi il calore di Dio, il flusso dei tuoi pensieri si arresta. Che cosa bisogna fare allora? Conserva pure il calore naturale, ma non attribuirgli nessun valore e consideralo solo una specie di preparazione al calore di Dio. Poi, soffrendo per la scarsa risonanza che ha nel tuo cuore il calore divino, prega incessantemente e con gemiti: « *Sii misericordioso! Non togliere da me il tuo volto! Fa' splendere su di me la tua faccia!* » Nello stesso tempo, aumenta le pratiche ascetiche, riducendo il cibo e il sonno e aumentando il lavoro. Infine rimetti tutto nelle mani di Dio.

CALORE FISICO, CALORE LUSSURIOSO, CALORE SPIRITUALE

Secondo Speransky coloro che hanno zelo per la vita spirituale iniziano con l'invocazione: « *Signore, abbi pietà!* », ma ben presto superano questa fase; anche noi abbiamo sperimentato questo. La fiamma, una volta accesa, brucia da sola e nessuno sa di cosa si nutra. Qui sta il mistero. Solo al momento in cui rientriamo in noi stessi, troviamo nuovamente l'invocazione: « Signore, abbi pietà! » nei nostri pensieri.

Le parole di questa preghiera sono: « *Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me* », oppure « *Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me* ». La fiamma di cui parlo non si accende immediatamente, ma solo dopo molte fatiche, quando sorge nel cuore un certo calore, che aumenta sempre più e che brucia sempre più intensamente durante la preghiera interiore. La preghiera al Signore, offerta dal profondo, genera calore spirituale. I Padri fanno una netta distinzione fra tre tipi di calore:

- 1) **calore fisico**, che è cosa buona ed è il risultato della concentrazione delle nostre facoltà nella regione del cuore tramite l'attenzione e lo sforzo,
- 2) **calore lussurioso e carnale**, prodotto in noi dall'avversario,
- 3) e **calore spirituale**, sobrio e puro. Quest'ultimo è di due tipi: **naturale** — frutto cioè dell'unione tra la mente e il cuore — o **dono della grazia**.

L'esperienza c'insegna come distinguere i vari tipi. Quest'ultimo calore è pieno di dolcezza e perciò desideriamo conservarlo, sia a motivo della dolcezza in sé, sia perché reca la giusta armonia ad ogni cosa interiore. Ma chiunque si sforzi di mantenere ed aumentare questo calore unicamente a motivo della sua dolcezza, darà vita in se stesso ad una specie di edonismo spirituale. Perciò coloro che sono sobri, non fanno attenzione a questa dolcezza, ma cercano soltanto di essere saldamente radicati davanti al Signore, arrendendosi completamente a Lui e affidandosi nelle sue mani. Costoro non si adagiano nella dolcezza che promana da quel calore, né vi fissano la loro attenzione. Ma è anche possibile concentrare tutta

l'attenzione su questa sensazione di dolcezza e di calore, deliziandosi in essa come in una camera o un vestito caldo, e fermarsi a questo punto, senza cercare di salire più in alto. Alcuni mistici non vanno oltre questo stadio, e lo considerano come il gradino più alto raggiungibile dall'uomo: li immerge in una sorta di vuoto, in una sospensione assoluta di qualsiasi pensiero. Si tratta in questo caso dello « stato di contemplazione » raggiunto da alcuni mistici.

INTERIORITÀ E CALORE DEL CUORE

Il mondo spirituale è aperto a colui che vive interiormente. Restando nel nostro intimo e contemplando la visione di un altro mondo, risvegliamo nei nostri sentimenti spirituali una sensazione di calore, e, a sua volta, questa sensazione di calore spirituale ci rende capaci di dimorare nell'intimo e risveglia la consapevolezza dell'esistenza di una realtà spirituale interiore. La vita spirituale progredisce grazie all'azione reciproca di questi due fattori: **l'interiorità** e **il calore**. Colui che vive questo sentimento interiore di calore del cuore si ritrova con lo spirito legato e vincolato, ma lo spirito di una persona che manchi di questo calore vagabonderà in continuazione. Perciò se desideri un'interiorità più costante, **sforzati di ottenere il calore del cuore, ma sforzati anche di entrare e di rimanere nel tuo intimo**. Questo è il motivo per cui chi cerca unicamente di raccogliersi nella mente — senza calore del cuore — fatica invano: in un attimo infatti tutto scompare. Non c'è quindi nulla da stupirsi se, nonostante tutta la loro istruzione, gli scienziati non riescono mai a raggiungere la verità: lavorano soltanto con la testa.

CALORE INTERIORE E ABITAZIONE NEL CUORE

Nella vita spirituale è molto importante riuscire a provare un sentimento di calore.

Chi prova questa sensazione è già raccolto in se stesso nel proprio cuore. La nostra attenzione è sempre legata alla parte più attiva di noi, perciò se il cuore è attivo — cosa che è resa manifesta da questa sensazione di calore — allora noi abitiamo nel cuore.

CONSERVARE IL CALORE E IL RACCOGLIMENTO

Non appena ti svegli al mattino, cerca di raccoglierti interiormente e di suscitare in te un sentimento di calore. Questa deve essere considerata la tua situazione normale: non appena essa cambia, puoi essere certo che qualcosa nel tuo intimo non è in ordine. Dopo che al mattino sei riuscito ad ottenere questa condizione di calore e di raccoglimento, devi svolgere tutti i tuoi compiti in modo tale da non distruggere quest'ordine interiore e, non appena ne hai la possibilità, fa' ciò che è in grado di favorire questa condizione. Non far mai nulla che possa distruggerla, significherebbe diventare nemico di te stesso. **Datti invece come regola la conservazione del raccoglimento e del calore**, restando con il pensiero rivolto a Dio. Questa sola cosa ti indicherà poi ciò che devi fare e ciò che invece devi fuggire.

La Preghiera di Gesù è un aiuto potentissimo in questo. La sua pratica dovrebbe diventare così abituale da essere ripetuta incessantemente nel più profondo del cuore. Ma quest'abitudine non prenderà piede senza uno sforzo costante. Se ancora non hai quest'abitudine, devi metterti al lavoro immediatamente. Ho l'impressione che tu la pratichi solo quando reciti le orazioni previste: la Preghiera di Gesù ha certamente il suo posto anche lì, ma devi praticarla incessantemente mentre sei seduto e mentre cammini, mentre mangi e mentre lavori. Se non è saldamente radicata nel tuo cuore, lascia perdere qualunque altra cosa e pratica unicamente la Preghiera di Gesù, finché non si sia fissata in te: questo compito è molto semplice. Resta in piedi o siediti in atteggiamento di preghiera davanti alle icone e riporta la tua attenzione dove c'è il tuo cuore, poi, senza fretta, recita la Preghiera di Gesù ricordandoti costantemente della presenza di Dio. Continua così per mezz'ora,

un'ora o anche di più: agli inizi sarà un pò duro, ma una volta presa l'abitudine, ti verrà spontaneo come il respiro. Quando avrai stabilito questa disciplina interiore, la vita spirituale — o l'opera spirituale, come viene chiamata — inizierà in te. A questo la prima cosa richiesta è una coscienza pura, irreprensibile non solo nei confronti di Dio, ma anche di fronte agli uomini, a te stesso e addirittura di fronte agli oggetti inanimati. Se qualche cosa, anche di poca importanza, s'insinua nei tuoi pensieri e nelle tue parole e disturba la tua coscienza, pentiti subito interiormente davanti a Dio che vede tutto e che metterà pace nella tua coscienza. Rimane poi la battaglia con i pensieri che continueranno spesso a ronzarti attorno come zanzare fastidiose. Devi imparare da solo a vincerli: l'esperienza ti sarà maestra. Voglio però darti almeno un consiglio: è normale che i pensieri girino intorno alla testa e ciò non ha importanza; stai attento invece a quelli che ti trafiggono il cuore come una freccia, lasciando un segno come la freccia lascia una cicatrice. Mettiti subito all'opera e cancella questo segno con la preghiera, rimpiazzandolo con il sentimento opposto. Ma se si mantiene il calore interiore, casi simili sono rari e poco gravi.

TUTTO E' NELLE MANI DI DIO

Dove c'è lo zelo, lì è presente anche, come fiamma, la grazia dello Spirito Santo. La fiamma viene alimentata dall'olio e l'olio spirituale è la preghiera. Non appena la grazia tocca il cuore, il seme della preghiera vi è deposto e subito la mente e il cuore si volgono verso Dio: i pensieri divini allora nascono spontaneamente.

La grazia di Dio orienta l'attenzione della mente e del cuore verso Dio e la tiene fissa su di Lui. Poiché la mente non resta mai inattiva, quando è rivolta verso Dio pensa a Lui. Questo è il motivo per cui il ricordo di Dio è il compagno fedele dello stato di grazia. Il ricordo di Dio non è mai ozioso ma ci porta immancabilmente a meditare sulla perfezione di Dio e sulla sua bontà, la sua verità, la creazione, la sua

provvidenza, la redenzione, il giudizio e la ricompensa. Tutte queste realtà insieme costituiscono l'universo di Dio o il regno dello Spirito. Colui che è pieno di zelo vive sempre in questo regno e, nello stesso tempo, il vivere in questo regno aiuta e ravviva lo zelo. Ogni elemento di questo regno è come un pezzo di legno per il **fuoco spirituale**: tieni sempre un po' di questa legna a portata di mano e, appena ti accorgi che il fuoco dello zelo diminuisce, prendi un pezzo di legno della tua catasta spirituale e attizza il fuoco; vedrai che tutto andrà bene. Da tutti questi moti spirituali si sprigionerà il timore di Dio e rimarrai in adorazione davanti a Dio nel tuo cuore. Questo timore di Dio è il custode e il difensore dello stato di grazia; immergiti in questo timore, rifletti profondamente su di esso ed imprimitelo a fondo nella coscienza e nel cuore. Ravvivalo costantemente in te ed esso a sua volta ti riempirà di vita. La tua soffitta è esattamente come una cella nel deserto. Ti è possibile non vedere né sentire nulla, puoi leggere un po' e riflettere, puoi pregare e di nuovo metterti a riflettere: non c'è bisogno d'altro. Ah, se Dio ci volesse concedere il calore del cuore e fissarlo in noi. Una coscienza pura e una preghiera incessante a Dio producono generalmente questo calore, ma tutto è nelle mani di Dio.

Tratto da: CARITONE DI VALAMO, *L'ARTE DELLA PREGHIERA* - Ed. GRIBAUDI, a cui si rimanda per le note e l'approfondimento.