



SI PREGA COME SI VIVE

1. Perché la preghiera possa avere il fervore e la purezza richiesti, ecco quello che bisogna assolutamente osservare: per prima cosa, sopprimere totalmente il pensiero delle realtà sensibili; dopo, non soltanto eliminare la preoccupazione delle cose da fare, ma anche, per perderne completamente il ricordo, dimenticare le critiche, le chiacchiere inutili e altri scherzi; soprattutto distruggere completamente il turbamento generato dalla collera o dalla tristezza, e spegnere totalmente il cattivo fuoco della concupiscenza carnale e dell'avarizia. [...]
2. In seguito, si passerà a consolidare le virtù dello spirito, in grado di impedire ogni riflessione e ogni divagazione malsana dello spirito, in modo tale che cominci a lasciarsi a poco a poco introdurre alla contemplazione di Dio e a un modo spirituale di vedere. In effetti, tutto quello che la nostra anima avrà concepito prima del tempo di orazione, si presenterà inevitabilmente nella preghiera, perché lo abbiamo assimilato nella nostra memoria.
3. Ecco perché dobbiamo prepararci all'orazione prima che ne giunga il momento, in modo tale da essere trovati come vorremmo in quel momento. In effetti, al momento della preghiera, il nostro spirito si troverà nello stato che precede: mentre cerchiamo la pace, si presenteranno ai suoi occhi le immagini nate dagli atti, dalle parole e dalle sensazioni che ci rimetteranno nello stato di collera precedente, o di tristezza; ci faranno provare di nuovo dei cattivi desideri o ci riporteranno a questioni del passato; o ricomincerà quella risata sciocca di cui ci si vergogna al solo ricordo, provocata da qualche battuta a parole o azioni che continuerà a sollecitarci. [...]
4. La nostra anima può essere paragonata a una piuma o a un'ala molto leggera: se non le accade di essere corrotta o viziata da qualche causa esteriore che la penetra con la sua umidità, le basta un leggero soffio per essere portata con molta naturalezza verso le vette celesti, di fatto, data la mobilità della sua sostanza; ma se è appesantita da qualche umidità che la copre o la penetra, non solo la sua mobilità naturale non le farà spiccare il volo, ma sprofonderà a causa di quest'umidità fino al punto più basso della terra. Così il nostro spirito: finché non è appesantito dai vizi che sopraggiungono o dalle preoccupazioni del mondo, finché non è corrotto dall'umore dei cattivi desideri, come sollevato dalla forza naturale della sua purezza, è portato verso le altezze al minimo soffio della sua meditazione spirituale; e lasciando le umili realtà terrene, è elevato alle realtà celesti e invisibili.

Giovanni Cassiano († verso il 440?), Conferenze IX, 2-3

L'AUTORE Cf *Semi* n° 115. Nel corso dei suoi anni passati vicino agli anacoreti del deserto di Egitto, prima di fondare l'abbazia di s. Vittore di Marsiglia, Cassiano recupera un insegnamento che sarà all'origine delle sue *Collationes* (tradotte poi con *Conferenze*) fondamento della spiritualità monastica occidentale nei secoli successivi, come testimonia già la regola di s. Benedetto.

IL TESTO La parola *Collatio* significa contemporaneamente dialogo e raccolta. Le *24 Collationes Patrum* di Cassiano, divise in tre parti, facendo intervenire una ventina di interlocutori, sono anche raccolte di sentenze dei Padri del deserto su tutti gli ar-