***prof.ssa Fracassa sr. Lorella***

**CENNI INTRODUTTIVI**

**A GIOVANNI CASSIANO**

**1.** **NOTE BIOGRAFICHE**

Giovanni Cassiano nasce nel **360 ca**. nella Scythia Minor, da un’agiata famiglia cristiana e riceve una buona istruzione classica. Nel 380 ca. si reca con l’amico Germano a **Betlemme**, abbracciando la vita monastica. In cerca di una più profonda esperienza spirituale, nel 385 ca. si trasferisce in **Egitto** dove resta per circa quindici anni (385-399/400 ca). Qui Cassiano conosce le figure e gli ambienti più significativi dell’anacoresi e del cenobitismo dell’epoca (delta del Nilo, deserti di Sce - te, Celle, Nitria). A motivo della crisi origenista, i monaci sono avversati da Teofilo di Alessandria pertanto nel 400 ca. Cassiano si trasferisce a **Costantinopoli**, dove Giovanni Crisostomo lo ordina diacono. A seguito degli scontri con Teofilo di Alessandria, il Crisostomo viene esiliato e, nel 404 ca., Cassiano e Germano si recano a **Roma**, latori di perorazione a suo favore. La permanenza a Roma per circa un decennio, dove verrà ordinato presbitero, gli varrà il soprannome di Cassiano il ‘Romano’. A Roma nel 415 ca. Germano muore e Cassiano si trasferisce a Marsiglia, dove fonda il monastero maschile di San Vittore e quello femminile di San Salvatore. A Marsiglia muore nel **432/435 ca**. Al periodo marsigliese risalgono i suoi scritti principali:

12 libri delle ‘***Istituzioni cenobitiche***’ descrivono la vita monastica e trattano i vizi capitali secon-do l’impostazione evagriana;

24 ‘***Conferenze***’ ( *Collationes*) rivolte dagli Abba agli anacoreti: tra queste, la IX e la X trattano il tema della preghiera e sono attribuite ad abba Isacco.

La tradizione concorda nell’attribuire a Cassiano il ruolo di **mediatore tra la spiritualità orientale e quella occidentale**, **nella quale infonde ciò che aveva appreso dall’entourage evagriano**, consegnando così all’occidente l’eredità di un patrimonio spirituale che altrimenti si sarebbe disperso tra le molteplici diatribe ecclesiastiche e teologiche. Nel secolo successivo, anche san Benedetto (tra i fondatori del monachesimo occidentale) attingerà agli scritti di Cassiano raccomandandoli, con quelli di Basilio Magno, alla lettura dei monaci.

Gli scritti di Cassiano riproducono l’impianto teorico evagriano, modificando alcuni termini, già implicati nelle controversie origeniste (es.: *tranquillitas* vs. *apatheia*); pertanto, le tematiche sono le medesime. Qui ne considero alcune, facendo riferimento alle due *Collationes* (IX-X) in cui Cassiano riporta i colloqui intercorsi, in sua presenza, tra Germano e abba Isacco, in merito alla pre-ghiera.

**2. I SENSI SPIRITUALI**

Come nella vita quotidiana, anche per la preghiera resta fondamentale il **dato esperienziale che è reso possibile dai sensi spirituali**. Colloquiando con Cassiano e Germano, abba Isacco ricono-sce la vivezza della loro esperienza interiore che attribuisce al senso del *tatto spirituale*; infatti parla di mani, di contatto e del toccare:

*Vedo che voi non soltanto non vi siete fermati davanti alle porte di quella vera preghiera di cui stia-mo parlando, ma per così dire* con le mani *stesse della vostra esperienza* ne toccate *il mistero intimo e nascosto e già venite* in contatto *con talune sue realtà*. 36

**3.LE QUATTRO FORME DI PREGHIERA**

La tradizione paolina ci consegna le **quattro forme di preghiera corrispondenti ai principali stati d’animo** **che l’uomo sperimenta** nella vita e ch e insegnano al cristiano come, in ogni circostanza, possa rivolgersi a Dio, senza rinunciare a nulla del suo vissuto e senza sentirsi abbandonato:

*Con questo egli (S. Paolo) volle più specialmente insegnarci al proposito che nella preghiera* (in oratione*) e nella supplica (*in obsecratione*) il rendimento di grazie (*gratiarum actio*) deve unirsi all’intercessione (*cum postulatione*).*37

**4. LA PREGHIERA INCESSANTE**

Oltre le quattro forme di preghiera orale e/o mentale, la tradizione monastica conosce la pre-ghiera ‘incessante’, considerata il fine della scelta monastica. Non più orale, la preghiera **diviene con-tinua quando è maturata la consapevolezza interiore di essere sempre alla presenza di Dio; la preghiera non è più intesa come azione da compiere ma quale *habitus*, stato interiore contemplativo**.

*Tutto il fine del monaco e la perfezione del cuore è tendere ad una perenne e ininterrotta perseveran-za nella preghiera e, per quanto è concesso all’umana fragilità, sforzarsi verso l’immobile tranquillità dell’anima e una costante purità, a motivo della quale, senza stancarci, cerchiamo tanto la fatica del corpo quanto la contrizione dello spirito, e continuamente le esercitiamo. Vi è tra l’una e l’altra cosa un reciproco e inseparabile legame. Infatti come alla perfezione della preghiera tende tutto l’edificio delle virtù, così se tutte queste virtù non saranno state collegate e strettamente congiunte da questo vertice che è la preghiera, esso non potranno in alcun modo perdurare ferme e stabili. Come infatti senza quelle non può né essere acquisita né condotta a termine questa tranquillità perpetua e continua di preghiera di cui stiamo parlando, così neppure quelle virtù che preparano la preghiera possono essere portate a compimento senza la continuità di questa. 38*

La preghiera continua, definita di padri del deserto con espressioni diverse, non riduce la sensibilità ma, placate le forze fisiche, sgorga da una sensibilità spirituale coltivata ed affinata.

*[la preghiera del Padre nostro] li conduce a quella preghiera di fuoco a pochissimi nota per esperienza […]. Essa trascende ogni sentimento umano e non si caratterizza, non dirò per alcun suono della voce, né movimento della lingua, né per alcuna articolazione di parole, ma l’anima, illuminata dall’infusione di quella luce celeste, non l’esprime con parole umane e povere, anzi, raccolti insieme tutti i sentimenti, la fa sgorgare, come da una fonte copiosissima* […]. 39

*E quando l’anima avrà posto il suo fondamento in tale tranquillità e sarà libera dai legami di tutte le passioni carnali e l’attenzione del cuore sarà unita strettamente a quell’unico sommo Bene, allora adempire il comando dell’Apostolo: “Pregate incessantem ente”, e: “In ogni luogo alzando al cielo mani pure senza ira e senza contese”. Infatti, quando il sentire dell’anima sarà completamente attratto da qu esta purità e l’anima, dalla condizione terrena, sarà rifatta a somiglianza di quella spirituale e angelica, allora tutto quello che l’anima accoglierà in sé, tutto quello di cui parlerà, tutto quello che farà sarà purissima e autentica orazione*.40

**5.** **CONDIZIONI: FUGE, TACE, QUIESCE**

**Giungere alla preghiera incessante richiede esercizio e precise condizioni. Abba Arsenio conia la terna che segnerà la rotta, stabilendo le priorità**: allontanarsi dalla confusione e ritirarsi in luoghi raccolti (***fuge***); coltivare il silenzio, esteriore ed interiore (***tace***) e, una volta placati tutti gli stimoli interiori (le *pathe*), restare nella quiete (***quiesce***).

*E questo stato [preghiera di fuoco] ancora nostro Signore similmente ha rappresentato con l’esempio di quelle suppliche che egli effuse, come è detto, quando da solo si ritirò sul monte, o pregava in silenzio, quando, entrato nella preghiera dell’agonia, con inimitabile intensità emanò gocce di sangue*.41

*Ma contemplano con occhi purissimi la sua divinità soltanto quelli che, elevandosi dalle opere e dai pensieri bassi e terreni, con lui si ritirano sull’alto monte della solitudine, il quale, libero dal tumulto di tutti i pensieri e turbamenti terreni e separato dal disordine di tutti i vizi, elevato fino al cielo per la fede purissima e l’eccellenza delle virtù, rivela la gloria del volto di Cristo e l’immagine del suo splendore a coloro che meritano di contemplarlo con gli sguardi puri dell’anima.* 42

*E così si ritirò sul monte, solo , a pregare, volendoci insegnare con questo esempio del suo ritiro che, se vorremo anche noi pregare Dio con affetto puro e integro, ugualmente anche noi ci dobbiamo ritirare da ogni inquietudine e confusione delle folle […].* 43

*Soprattutto si deve osservare con grande cura quel precetto evangelico che ci comanda di entrare nella nostra stanza e, chiusa la porta, di pregare il Padre nostro. E questo si compirà così. Noi preghiamo nella nostra stanza quando, allontanando radicalmente il nostro cuore dal tumulto dei pensieri e delle preoccupazioni, per così dire segretamente e con grande confidenza manifestiamo le nostre preghiere al Signore. Preghiamo a porta chiusa quando, tenendo chiuse le labbra e in assoluto silenzio, supplichiamo colui che esamina non le parole, ma i cuori. Preghiamo nel nascondimento quando solamente con il cuore e con l’applicazione dell’anima manifestiamo a Dio solo le nostre richieste, cosicché neppure le stesse potenze avverse siano in grado di riconoscere la natura della nostra preghiera.* 44

Attento al proprio mondo interiore, chi si accinge alla preghiera sa quanto influenti siano le parole e le azioni, e le loro tracce scolpite nella memoria visiva ed uditiva; **pertanto è bene che purifichi la memoria e prenda le distanze dai residui delle passioni**, così da non vanificare lo sforzo ed il tempo dedicati alla preghiera.

*Perché la preghiera possa essere pregata con il fervore e la purità necessaria, questo sono le cose da osservare assolutamente. Innanzitutto deve venir troncata ogni sollecitudine per le cose carnali, poi non deve per nulla essere dato accesso non solo alla preoccupazione di qualche affare o interesse, ma neppure al ricordo. Maldicenze, discorsi vani o chiacchiere […]. L’anima infatti nella preghiera è influenzata dallo stato che precede e, quando ci prostriamo per pregare, l’immagine dei medesimi at-ti, e anche parole e sentimenti, offrendosi davanti agli occhi, ci farà essere nella precedente dispos i-zione dell’anima. E così saremo o nell’ira o nella tristezza […]. E pertanto tutto quello che durante la preghiera non vogliamo si insinui in noi, affrettiamoci a cacciarlo dall’interno del nostro cuore per poter compiere quel precetto apostolico: “Pregate i ncessantemente”[…].* 45

Gli abba conoscono bene il cuore umano ed Isacco, sapendo quanto impegnativo sia il cammino spirituale, spiega ai monaci come l’anima sia delicata e fragile, come una piuma; pertanto stabilizzare il cuore richiede grandi attenzioni e cure.

*La qualità dell’anima opportunamente è paragonata a una piuma esilissima o a una leggerissima penna. Essa, se non sarà guastata o bagnata dalla corruzione di un qualsivoglia umore proveniente dall’esterno, per la mobilità della sua sostanza, con l’aiuto di un lievissimo vento si eleva, come naturalmente, verso le altezze del cielo. Ma se sarà stata resa pesante pe r effetto di qualche umore che l’abbia impregnata, non solo non sarà trasportata in volo nell’aria secondo la sua mobilità naturale, ma anzi sarà fatta cadere a ter-ra del peso dell’umore trattenuto. E così sarà anch e della nostra anima […]. 46*

*[…] brevemente vi dirò di come il cuore possa essere reso stabile. Tre sono le cose che rendono sta-bile un’anima volubile: le veglie, la meditazione e la preghiera; il loro esercizio e un’ininterrotta ten-sione conferiscono all’anima una stabile fermezza. […] Poco prega, infatti, chi è solito pregare solamente quando sta inginocchiato. Mai prega poi chi, anche in ginocchio, è distratto da qualsivoglia divagazione del cuore. E pertanto quali vogliamo essere nella preghiera, tali è necessario che siamo prima del tempo della preghiera.47*

**6. FORMULA**

Attratto dagli insegnamenti di Isacco, Germano chiede quale sia il metodo per apprendere e coltivare la preghiera continua; quale sia il mezzo sicuro per evitare divagazioni inutili e mantenere viva in loro la memoria della presenza divina.

*I suoi principi, a nostro umile parere, sono questi: che innanzitutto conosciamo per mezzo di quale esercizio di preghiera Dio rimanga fisso nel nostro cuore e sia oggetto del nostro pensiero; poi come possiamo custodire saldamente questo stesso esercizio, qualunque esso sia; e non dubitiamo che que-sto sia il colmo di tutta la perfezione. E perciò desideriamo ardentemente che ci venga insegnato un modo per fare memoria di Dio, così da pensare a lui nella nostra anima e rimanere fissi in questo pensiero incessantemente. E così, avendolo sempre dinanzi agli occhi, quando ci accorgeremo di es-serci sottratti a questa memoria, subito, rientrati in noi stessi, avremo dove ritornare immediatamente e potremo, senza alcun indugio in divagazioni e senza difficoltà di ricerca, riprenderlo.* 48

Dopo aver ascoltato le richieste di Germano, abba Isacco rivela il segreto della preghiera continua, che consiste nella *ripetizione della formula*, un versetto biblico da ‘ruminare’ durante la medi ta-zione silenziosa (*melete*) quotidiana.

*Molto opportunamente avete paragonato l’insegnamento della preghiera all’istruzione che viene im-partita ai bambini […]. Anche a voi deve essere consegnato un modello per questa contemplazione spirituale […]. Vi sarà dunque posta davanti la formula di questo metodo e di questa preghiera che voi cercate: ogni monaco che sia rivolto al perenne ricordo di Dio deve abitualmente meditarla senza interruzione nel suo cuore, una volta cacciati tutti i pensieri, perché altrimenti in nessun modo potrà conservarla se non quando si sia liberato da ogni preoccupazione materiale e da ogni sollecitudine. E questa formula come a noi è stata insegnata dai pochi sopravvissuti degli antichissimi padri, così an-che noi non la insegniamo se non a pochissimi e veramente assetati di conoscerla. Per avere in voi dunque perennemente il ricordo di Dio avrete sempre davanti agli occhi questa formula di pietà: “O Dio, vieni a salvarmi; Signore, vieni presto in mio aiuto”. Questo versetto […] Ha in sé infatti l’invocazione a Dio contro tutti i pericoli, l’umiltà di una pia confessione, la vigilanza che viene da una continua attenzione a dal timore di Dio; ha in sé la considerazione della propria fragilità, la fiducia dell’essere esaudito, la sicurezza della protezione di Dio sempre presente e vicino* […]. 49

**- *libera di pensieri***

*E per questo chiediamo ci venga esposta l’unica cosa che resta ancora da dire, e cioè come questo medesimo versetto, che tu ci hai consegnato a modo di formula, possiamo tenerlo presente in modo stabile, affinché, come per la grazia di Dio siamo stati liberati dalle frivolezze dei pensieri del mon-do, così custodiamo i pensieri spirituali.50*

**- *affina l’intelligenza spirituale delle Scritture***

*Infatti le Scritture divine si fanno a noi più chiaramente manifeste, e in qualche modo vengono allo scoperto le loro vene profonde e il loro cuore, quando la nostra esperienza non solo prende conoscen-za di esse, ma anche la anticipa, e il senso delle parole ci è svelato non attraverso una spiegazione, ma perché lo abbiamo sperimentato […] le (realtà espresse nei salmi) diamo alla luce non come ciò che è frutto della memoria, ma del profondo del cuore, come ciò che è insito nella nostra stessa natura, cosicché penetriamo il loro senso non dalla lettura del testo, ma dall’esperienza acquisita . E così la nostra anima giungerà a quella purità dell’orazione a cui nella mia precedente conferenza, per quanto il Signore si è degnato di concedere, conduce il succedersi della trattazione: questa preghiera non soltanto non viene occupata dalla vista di alcuna immagine, né è espressa da alcun suono o parola, ma scaturisce dall’infuocata tensione dell’anima attraverso l’ineffabile rapimento del cuore, con insaziabile ardore dello spirito […].* 51

**7.** **ATTENZIONE E SEMPLICITA’**

*Il suo insegnamento sulla meditazione del versetto di cui prima si è parlato […] desideravamo prati-carlo con tutto l’impegno, ritenendolo un insegnamento conciso e facile*.52

*Perciò si deve pregare frequentemente, ma brevemente* […]. 53

*Questa formula l’anima la conservi in sé incessantemente, finché, confermata dal suo uso senza soste e dalla sua continua meditazione, getti lontano da sé e rifiuti tutta la ricchezza e l’enorme patrimonio dei pensieri, e così, resa povera dalla povertà di questo versetto, con facilità giunga a quell’evangelica beatitudine che tra tutte le altre beatitudini tiene il primato: “Beati – infatti dice – i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.*”

*Essa è, nel modo più sintetico, alla portata di tutti, se soltanto avranno conservato, con la meditazione continua di questo versetto, intatta e totale la tensione verso Dio*.55

**8. COMUNITA’**

*Per questo si deve pregare in grande silenzio, non solo per non distrarre con il nostro bisbigliare o con le nostre grida i fratelli che sono presenti, e non disturbare il raccoglimento di coloro che pregano, ma perché agli stessi nostri nemici, che ci insidiano soprattutto nel momento della preghiera, rimanga nascosta l’intenzione della nostra domanda. Così infatti adempiremo quel precetto: “Custodisci le porte della tua bocca davanti a colei che dorme sul tuo seno*.” 56

36 Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 9, 2 CASSIANO, *Collatio* IX, 17, 4.

1. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 2, 1-2.
2. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 25.
3. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 6, 5.
4. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 25.

Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 6, 2

1. Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 6, 4.
2. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 35, 1-2.
3. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 3, 1-4.
4. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 4, 1.
5. Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 14, 1-2.
6. Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 8, 4.
7. Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 10, 1-3.
8. Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 12.
9. Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 11, 5-6.
10. Cfr. CASSIANO, *Collatio* X, 14, 3.
11. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 36, 1.
12. Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 11, 1.
13. Cfr. *Idem*, *Collatio* X, 14, 3.
14. Cfr. *Idem*, *Collatio* IX, 35, 3.

11