

## **L'insegnamento di Padre Serafino: la "preghiera del cuore"**

*("L'esicismo" di Jean-Yves Leloup)*

«Quando X, un giovane filosofo francese, arrivò al Monte Athos, aveva già letto un certo numero di libri sulla spiritualità ortodossa; in particolare, la *Piccola Filocalia della Preghiera del Cuore*, ed i *Racconti di un Pellegrino Russo*. Ne era stato sedotto, senza esserne stato veramente convinto.

Una liturgia vivida, in rue Daru a Parigi, gli aveva ispirato il desiderio di trascorrere alcuni giorni al Monte Athos, in occasione delle sue vacanze in Grecia, per saperne un po' di più sulla preghiera e il metodo di orazione degli esicasti, questi uomini silenziosi alla ricerca della "hesychìa", ovvero della pace interiore.

Raccontare dettagliatamente come giunse ad incontrare Padre Serafino, che viveva in un eremitaggio vicino a San Panteleimon, sarebbe troppo lungo. Diciamo solo che il giovane filosofo era un po' stanco. Non trovava monaci "all'altezza" dei suoi libri. Diciamo pure che, sebbene avesse letto molti libri sulla meditazione e la preghiera, non aveva mai veramente meditato, né praticato una forma particolare di preghiera, e quello che chiedeva, in fondo, non era un discorso ulteriore sulla preghiera o la meditazione, ma una "iniziazione" che gli permettesse di viverla e di conoscerla dal di dentro, per esperienza, e non solo per sentito dire.

Padre Serafino aveva una reputazione ambigua fra i monaci del suo ambiente. Alcuni lo accusavano di levitare, altri di latrare, alcuni lo consideravano come un contadino ignorante, altri come un venerabile *staretz* ispirato dallo Spirito Santo, capace di dare consigli profondi e di leggere nei cuori.

Quando si arrivava alla porta del suo eremo, padre Serafino aveva l'abitudine di osservare il nuovo venuto in modo molto impertinente: dalla testa ai piedi per buoni cinque minuti, senza rivolgergli la minima parola. Coloro che non fuggivano di fronte a questo esame, potevano allora ascoltare la sferzante diagnosi del monaco: «*In lei non è sceso al di sotto del mento*». «*Non parliamone. Non è neanche entrato*». «*Lei. Non è possibile, che meraviglia! È sceso fino alle sue ginocchia*». Egli parlava dello Spirito Santo e della sua discesa più o meno profonda nell'uomo. Qualche volta nella testa, ma non sempre nel cuore o nelle viscere. Era così che giudicava la santità di qualcuno, dal grado di incarnazione dello Spirito. L'uomo perfetto, l'uomo trasfigurato, era per lui quello abitato tutto intero dalla presenza dello Spirito Santo, dalla testa ai piedi. «*Questo l'ho visto una volta sola, nello staretz Silvano - aveva detto - Egli era veramente un uomo di Dio, pieno di umiltà e di maestà*».

Il giovane filosofo era ben lontano da tali traguardi: in lui lo Spirito Santo si era fermato, o piuttosto non aveva trovato passaggio che *"fino al mento"*. Quando chiese a Padre Serafino di parlargli della preghiera del cuore e dell'orazione pura secondo Evagrio Pontico, padre Serafino cominciò a piangere. Ciò non scoraggiò il giovane, che insistette. Allora il monaco gli disse: *«Prima di parlare di preghiera del cuore, impara a meditare come una montagna»*. E gli indicò un'enorme roccia: *«Chiedile come fa a pregare. Poi torna a trovarmi»*.

### **Meditare come una montagna**

Cominciò così per il giovane una vera iniziazione al metodo di orazione esicastica. La prima indicazione che gli venne data concerneva la stabilità, un buon abbarbicamento al suolo. In effetti, il primo consiglio da darsi a chi vuole meditare non è di ordine spirituale, ma fisico: *siediti*.

Sedersi come una montagna vuol dire anche prendere peso, essere pesante di presenza. I primi giorni, era molto difficile per il giovane restare così, immobile, con le gambe incrociate, il bacino leggermente più alto delle ginocchia. Una mattina sentì realmente cosa voleva dire *"meditare come una montagna"*. Stare lì con tutto il suo peso, immobile. Silenzioso, sotto il sole, era una cosa sola con la montagna. La sua nozione del tempo era completamente cambiata. Le montagne hanno un altro tempo, un altro ritmo. Stare seduto come una montagna è avere l'eternità davanti a sé, è l'attitudine giusta per chi vuole entrare nella meditazione: sapere che c'è l'eternità dietro, dentro e davanti a sé.

Prima di costruire una chiesa, doveva essere pietra, e su questa pietra - questa solidità imperturbabile della roccia - Dio poté costruire la Sua Chiesa, e fare del corpo dell'uomo il suo tempio. Così il giovane capì il senso delle parole evangeliche: *"Tu sei pietra e su questa pietra edificherò la Mia Chiesa"*.

Rimase così molte settimane. L'aspetto più difficile era passare ore ed ore *"senza fare niente"*. Bisognava imparare di nuovo ad essere, semplicemente ad essere, senza scopo né motivo. Meditare come una montagna era la meditazione stessa dell'Essere, *"del semplice fatto di Essere"*, prima di qualsiasi pensiero, di qualsiasi piacere o dolore.

Padre Serafino lo andava a trovare ogni giorno, condividendo con lui i suoi pomodori e qualche oliva. Malgrado questo regime così frugale, il giovane sembrava però aver preso peso. Il suo passo era più tranquillo. Pareva che la montagna gli fosse entrata nella pelle. Sapeva prendere tempo, accogliere le stagioni, mantenersi silenzioso e tranquillo come una terra a volte arida e dura, ma anche certe volte come un versante di collina che attende il raccolto. Parimenti, meditare come una montagna aveva modificato anche il ritmo dei suoi

pensieri. Aveva imparato a "vedere" senza giudicare, come se avesse dato a tutto ciò che cresce sulla montagna il "diritto di esistere".

Padre Serafino gli disse: *“La meditazione esicastica necessita della stabilità della montagna, ma il suo fine non è di fare di te un ceppo morto bensì un uomo vivo»*. Poi, prese il giovane per il braccio e lo condusse al fondo del giardino, dove fra le erbe selvagge si potevano vedere alcuni fiori: *«Ora, non si tratta più di meditare come una montagna sterile. Impara a meditare come un papavero, anche se con questo non devi dimenticare la montagna»*.

### **Meditare come un papavero**

Fu così che il giovane imparò a fiorire. La meditazione è prima di tutto un mettersi tranquillo, immobile, un "fondamento", e questo era quello che gli aveva insegnato la montagna. Ma la meditazione è anche un "orientamento", ed è quello che ora gli insegnava il papavero: volgersi verso il sole, volgersi dal più profondo di sé verso la luce. Farne l'aspirazione di tutto il proprio sangue, di tutta la propria linfa.

Questo orientarsi verso il bello, verso la luce lo faceva talvolta diventare rosso come un papavero. Come se la "bella luce" fosse quella di uno sguardo che gli sorridesse e da lui attendesse qualche profumo. Dal papavero apprese anche che, per persistere nel suo orientamento, il fiore deve tenere lo stelo ben eretto. Cominciò, quindi a raddrizzare la sua colonna vertebrale.

Questo gli procurò qualche difficoltà, perché in certi testi della Filocalia aveva letto che il monaco doveva disporsi leggermente curvo, qualche volta perfino con dolore, con lo sguardo volto verso il cuore e le viscere. Quando chiese spiegazioni a padre Serafino, gli occhi dello *staretz* lo guardarono con malizia: *«Quello era per i robustissimi uomini di una volta. Loro erano pieni di energia e occorreva riportarli un poco all'umiltà della loro condizione umana. Curvarsi un po' durante la meditazione non gli faceva mica male. Tu piuttosto, avendo bisogno di molta energia, nel momento della meditazione, raddrizzati, sii vigile, tieniti dritto verso la luce, ma sii senza orgoglio. D'altra parte, se osservi bene il papavero, esso t'insegnerà non soltanto la dirittura dello stelo, ma anche una certa flessibilità sotto le ispirazioni del vento, e quindi anche una certa umiltà»*.

In effetti, l'insegnamento del papavero consiste anche nella sua fugacità e fragilità. Bisognava imparare a fiorire, ma anche ad appassire. Il giovane comprese meglio le parole del profeta: *"Ogni uomo è come l'erba, e tutta la sua gloria è come un fiore del campo. Secca l'erba, appassisce il fiore. Le nazioni sono come una goccia di un secchio. I signori della terra sono appena piantati, appena i loro steli hanno messo radici nella terra seccano, e l'uragano li strappa via come paglia" [Is 40]*.

La montagna gli aveva insegnato il senso dell'eternità, il papavero gli insegnava la fragilità del tempo: meditare è conoscere l'Eterno nella fugacità dell'istante, un istante retto, ben orientato. In altre parole, fiorire il tempo che ci è dato di fiorire, amare il tempo che ci è dato di amare, gratuitamente, senza perché, senza per chi; per che cosa, fioriscono i papaveri? Imparò così a meditare "*senza scopo né interesse*", per il piacere d'essere e di amare la luce. «*L'amore ha in sé stesso la sua ricompensa*», diceva San Bernardo. «*La rosa fiorisce perché fiorisce, senza perché*», diceva anche Angelo Silesio. «*E' la montagna che fiorisce nel papavero - pensava il giovane. È tutto l'universo che medita in me. Possa io arrossire di gioia per tutta la durata della mia vita*».

Questo pensiero era senza dubbio eccessivo. Padre Serafino cominciò a scuotere il giovane, e di nuovo lo prese per un braccio. Lo condusse per un sentiero scosceso fin sulla riva del mare, in una piccola baia deserta. «*Smettila di ruminare come una mucca il buon significato dei papaveri. Abbi anche il cuore marino. Impara a meditare come l'oceano*».

### **Meditare come l'oceano**

Il giovane si avvicinò al mare. Aveva acquisito un buon modo di stare seduto ed un portamento eretto. Era in buona postura. Che cosa gli mancava? Che cosa poteva insegnargli lo sciacquo delle onde? Si alzò il vento. Il flusso ed il riflusso del mare si fecero più profondi e ciò risvegliò in lui il ricordo dell'oceano. In effetti, il vecchio monaco gli aveva pur consigliato di meditare "*come l'oceano*", e non come il mare. Come aveva fatto ad indovinare che il giovane aveva passato lunghe ore in riva all'Atlantico, soprattutto di notte, e che già conosceva l'arte di accordare il proprio respiro al grande respiro delle onde?

Inspiro, espiro. E poi: sono inspirato, sono espirato. Mi lascio portare dal respiro, come ci si lascia portare dalle onde. Così faceva il morto, portato dal ritmo della respirazione oceanica. Ciò lo aveva condotto talvolta sull'orlo di strani deliqui, ma la goccia d'acqua che una volta "*si dileguava nel mare*" oggi custodiva la propria forma, la propria coscienza. Era l'effetto della sua postura? Del suo radicamento nella terra? Era il ritmo profondo della sua respirazione. La goccia d'acqua conservava la propria identità, e tuttavia sapeva di "*essere una*" con l'oceano. E' così che il giovane uomo imparò che meditare è respirare profondamente, è abbandonare al suo corso il flusso e riflusso del respiro.

Apprese ugualmente che, sebbene vi fossero onde in superficie, il fondo dell'oceano continuava ad essere calmo, rimaneva tranquillo. I pensieri vanno e vengono come schiuma, ma il fondo dell'essere rimane immobile. Meditare a partire dalle onde che siamo per lasciarsi annegare e mettere radici nel fondo dell'oceano.

Tutto ciò si faceva in lui ogni giorno un poco più vitale, e si ricordò delle parole di un poeta che l'avevano segnato al tempo della sua adolescenza: «*L'esistenza è un mare pieno*

*di onde che non smettono di levarsi. Di questo mare, la gente comune non percepisce che le onde. Guarda come dalle profondità del mare innumerevoli onde appaiono in superficie, mentre il mare rimane nascosto nelle onde».*

Oggi il mare gli sembrava meno "nascosto nelle onde", l'unicità di tutte le cose gli pareva più evidente, senza che ciò abolisse la loro molteplicità. Egli aveva minor bisogno di contrapporre il fondo e la forma, il visibile e l'invisibile. Tutto costituiva l'oceano unico della vita. Nel fondo del suo respiro non c'era forse la "ruah", lo "pneuma", il grande respiro di Dio?

*«Colui che ascolta attentamente la propria respirazione - gli disse allora il vecchio monaco Serafino - non è lontano da Dio. Ascolta chi giace al limite della tua espirazione. Ascolta chi si trova al principio della tua inspirazione».* In effetti, c'erano al principio e alla fine di ogni respiro alcuni secondi di silenzio, più profondi del flusso e riflusso delle onde, c'era qualcosa che l'oceano sembrava portare...

### **Meditare come un uccello**

*«Essere in una buona postura, avere un portamento eretto verso la luce, respirare come l'oceano non è ancora la preghiera esicasta - gli disse Padre Serafino. Ora devi imparare a meditare come un uccello».* E lo condusse in una piccola cella accanto al suo eremitaggio, dove vivevano due tortore.

Il tubare di quelle bestioline gli parve dapprima incantevole, ma, dopo poco, cominciò ad infastidirlo. In effetti, sembrava che scegliessero il momento in cui si addormentava per tubare le più tenere effusioni. Chiese al vecchio monaco cosa significasse tutto ciò, e se quella commedia dovesse durare ancora a lungo. La montagna, il papavero e l'oceano li aveva accettati suo malgrado-per quanto si chiedesse che cosa vi fosse di cristiano in tutto ciò- ma ora proporgli questo languido volatile come maestro di meditazione era proprio troppo!

Padre Serafino gli spiegò che nell'Antico Testamento la meditazione è espressa con dei termini della radice "haga", tradotta generalmente in greco da *mélété* - *meletan*, ed in latino da *meditari* - *meditatio*. Nel suo senso primitivo, la radice di questo termine significa "mormorare a mezza voce". Ugualmente si impiega per designare il verso degli animali, ad esempio il ruggito del leone (*Is 31:4*), il cinguettio della rondine e il canto della colomba (*Is 38:14*), ma anche il brontolio dell'orso: *«Al Monte Athos non ci sono orsi. Per questo ti ho condotto dalle tortore, ma l'insegnamento è il medesimo. Bisogna meditare con la gola, non soltanto per accogliere il respiro, ma anche per mormorare il Nome di Dio, giorno e notte».*

Quando sei felice, quasi senza rendertene conto, canterelli; qualche volta mormori parole senza significato, e quel mormorio fa vibrare tutto il tuo corpo di gioia semplice e serena. Meditare e mormorare come la tortora, lasciar salire in te quel canto che viene dal cuore, così come hai imparato a lasciar salire in te il profumo che viene dal fiore.”

### **Meditare e respirare cantando**

«Senza soffermarti troppo per il momento sul suo significato, ti propongo di ripetere, mormorare, canticchiare quello che è nel cuore di tutti i monaci del Monte Athos: "Kÿrie eléison, Kÿrie eléison..." (Κύριε ἐλέησον). (Chiuriè eleisòn)

Ciò non piaceva troppo al giovane filosofo. In occasione di certe messe di funerale o di matrimonio aveva già sentito quell’invocazione tradotta con "*Signore, pietà*".

Il monaco Serafino sorrise: «Sì, questo è uno dei significati di questa invocazione, ma ve ne sono ben altri. Vuol dire anche: "Signore, manda il Tuo Spirito", "Che la Tua tenerezza sia su di me e su tutti", "Che il Tuo Nome sia benedetto", e così via. Ma non cercare troppo di impadronirti del significato di questa invocazione, esso ti si rivelerà da sé. Per il momento, sii sensibile e attento alla vibrazione che essa suscita nel tuo corpo e nel tuo cuore. Cerca di armonizzarla quietamente con il ritmo del tuo respiro. Quando i pensieri ti tormentano, ritorna dolcemente a quell’invocazione, respira più profondamente, tieniti dritto e immobile, e comincerai a conoscere un inizio di "esichia", (ἡσυχία) la pace che Dio dà con generosità a coloro che Lo amano».

Dopo alcuni giorni, il "*Kyrie eleison*" gli divenne un poco più familiare. Lo accompagnava come il ronzio accompagna l'ape quando fa il miele. Non lo ripeteva sempre con le labbra. Allora il ronzio diventava più interiore, e la sua vibrazione più profonda. Il "*Kyrie eleison*", di cui aveva rinunciato a “capire” il senso, lo conduceva talvolta in un silenzio sconosciuto, e si ritrovava nello stato d’animo dell’apostolo Tommaso, quando vide il Cristo risorto: "*Kyrie eleison, mio Signore e mio Dio*".

L’invocazione lo immergeva poco a poco in un clima d’intenso rispetto per tutto ciò che esiste, ed anche di adorazione per ciò che è nascosto e si trova alla radice di ogni esistenza. Padre Serafino allora gli disse: «*Ora non sei lontano dal meditare come un uomo. Debbo insegnarti la meditazione di Abramo*».

### **Meditare come Abramo**

Fin qui, l’insegnamento dello *staretz* era di ordine naturale e terapeutico. Secondo la testimonianza di Filone di Alessandria, gli antichi monaci erano, in effetti, dei "*terapeuti*". Il loro ruolo, prima di condurre all’illuminazione, era di guarire la natura, di metterla, cioè,

nelle migliori condizioni per poter ricevere la Grazia, poiché la grazia non contraddice la natura, ma la reintegra e la completa.

È ciò che faceva il vecchio monaco con il giovane filosofo, insegnandogli un metodo di meditazione che alcuni potrebbero considerare come "*puramente naturale*". La montagna, il papavero, l'oceano, l'uccello. Altrettanti elementi della natura che ricordano all'uomo che, prima di andare lontano, deve cogliere e ricapitolare i diversi livelli dell'essere, o meglio i differenti regni che compongono il macrocosmo: il regno minerale, il regno vegetale, il regno animale. L'uomo ha perso il contatto con il cosmo, con la roccia, con gli animali, e questo ha provocato in lui ogni sorta di malesseri: malattie, insicurezza, ansietà. Egli si sente "*di troppo*", estraneo al mondo.

Meditare è innanzitutto entrare nella meditazione e nella lode dell'universo, perché - come dicevano i Padri - "*tutte queste cose sanno pregare prima di noi*". L'uomo è il luogo in cui la preghiera del mondo prende coscienza di se stessa; l'uomo esiste per dare un nome a ciò che le creature lodano balbettando.

Con la meditazione di Abramo, noi entriamo in una nuova e più alta coscienza che si chiama "*fede*", ossia l'adesione dell'intelligenza e del cuore a quel "*Tu*" che È, che traspare nella molteplice intimità di tutti gli esseri. Tali sono l'esperienza e la meditazione di Abramo: dietro il fremito delle stelle vi è qualcosa di più che le stelle, una Presenza difficile da nominare, che nessuno può chiamare per nome e che tuttavia ha tutti i nomi. È qualcosa di più dell'universo e che tuttavia non può essere compreso se non nell'universo. La differenza fra Dio e la natura è la differenza che vi è fra l'azzurro del cielo e l'azzurro di uno sguardo. Al di là di tutti gli azzurri Abramo era alla ricerca di quello sguardo.

Dopo avere appreso la posizione tranquilla e immobile, l'abbarbicamento, il positivo orientamento verso la luce, il respiro degli oceani, il canto interiore, il giovane era in tal modo invitato ad un risveglio del cuore: «*Ecco, tutt'un tratto sei qualcuno*».

È proprio del cuore, in effetti, personalizzare ogni cosa, ed in questo caso personalizzare l'Assoluto, la Sorgente di tutto ciò che vive e respira, darle un nome, chiamarla "*mio Dio, mio Creatore*" e camminare alla Sua Presenza. Per Abramo, meditare è mantenere il contatto con questa Presenza sotto le apparenze più svariate. Questa forma di meditazione entra nei dettagli concreti della vita di ogni giorno.

«*Meditare come Abramo - diceva Padre Serafino - è praticare l'ospitalità; il bicchiere d'acqua che dai a colui che ha sete non ti allontana dal silenzio, ma ti avvicina alla sorgente. Meditare come Abramo, non soltanto risveglia in te la pace e la luce, ma anche l'Amore per tutti gli uomini*».

Padre Serafino lesse allora al giovane quel famoso passo del libro della Genesi, dove si parla dell'intercessione di Abramo. "*Abramo stava davanti a YHWH, Colui che è, che era*

e che sarà. Gli si avvicinò e disse: «Davvero sterminerai il giusto con l'empio? Forse vi sono cinquanta giusti nella città, e non perdonerai la città per quei cinquanta giusti che vi si trovano?» Poco a poco, Abramo dovette ridurre il numero dei giusti, perchè Sodoma non fosse distrutta. «Non si adiri il mio Signore se parlo ancora una volta sola; forse là se ne troveranno dieci!» [Gen 18:23].

Meditare come Abramo vuol dire intercedere per la vita degli uomini, non ignorare nulla della loro corruzione e tuttavia non disperare mai della Misericordia di Dio. Questo genere di meditazione libera il cuore da ogni giudizio e da ogni condanna, sempre e ovunque. Pur di fronte ad infiniti orrori, egli chiede sempre perdono e benedizione.

Meditare come Abramo conduce ancora più lontano. Le parole facevano fatica ad uscire dalla gola del padre Serafino, come se questi avesse voluto risparmiarsi al giovane un'esperienza attraverso la quale lui stesso era stato costretto a passare, e che ridestava nella sua memoria un sottile tremore. «*Ci può condurre fino al Sacrificio*». Egli citò il passo della Genesi in cui Abramo si mostra disposto a sacrificare suo figlio Isacco. «*Tutto appartiene a Dio* - mormorò il padre Serafino - *tutto è Suo, viene da Lui ed è per Lui*». Meditare come Abramo conduce alla completa spoliatura di te stesso e di ciò che hai di più caro, qualcosa a cui tieni particolarmente, con cui identifichi il tuo "io". Per Abramo si trattava del suo unico figlio; se tu sei capace di questo dono, di questo totale abbandono, di questa infinita fiducia in Colui che trascende ogni ragione ed ogni significato comune, tutto ti sarà restituito centuplicato. «*Dio provvederà*».

Meditare come Abramo è avere nel cuore e nella coscienza "nient'altro che Lui". Quando salì in cima alla montagna Abramo pensava solo a suo figlio. Quando ridiscese non pensava che a Dio. Passare attraverso la vetta del sacrificio e scoprire che niente appartiene all'"io". Tutto appartiene a Dio. È la morte dell'ego e la scoperta del "Sé". Meditare come Abramo è aderire con la fede a Colui che trascende l'universo, è praticare l'ospitalità, è intercedere per la salvezza di tutti gli uomini. È dimenticare sé stessi, è spezzare i legami, anche i più legittimi, per scoprire sé stessi, il nostro prossimo e tutto l'universo abitato dalla presenza infinita di "Colui che, Solo è".

### **Meditare come Gesù**

Padre Serafino si mostrava sempre più discreto. Notava i progressi che il giovane faceva nella meditazione e preghiera. Parecchie volte lo aveva sorpreso, con il viso bagnato di lacrime, a meditare come Abramo, ad intercedere per tutti gli uomini: «*Mio Dio, misericordia. Che sarà dei peccatori?*».

Un giorno il giovane venne a lui e gli chiese: «*Padre, perchè non mi parlate mai di Gesù? Qual era la sua preghiera, la sua forma di meditazione? Nella liturgia e nei*



*sermoni non si parla che di Lui. Nella preghiera del cuore, quale la describe la Filocalia, occorre invocare il suo nome. Perché non me ne dite nulla?».*

Padre Serafino sembrò turbato; come se il giovane gli domandasse qualcosa di indecente, come se fosse costretto a rivelargli il suo segreto. Più grande è la rivelazione che si è ricevuta, più grande dev'essere l'umiltà per trasmetterla. Indubbiamente egli non si sentiva abbastanza umile: *«Questo, soltanto lo Spirito Santo può insegnartelo: "Nessuno sa chi è il Figlio se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio, e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare" [Lc 10:22]. Devi diventare figlio per pregare come il Figlio, ed avere con Colui che Egli chiama suo e nostro Padre le stesse relazioni d'intimità; e questa è opera dello Spirito Santo. Egli ti ricorderà tutto ciò che Gesù ha detto. Il Vangelo diventerà vivo in te e ti insegnerà a pregare nel modo giusto».*

Il giovane insisté: *«Ditemi ancora qualcosa!».* Il vecchio gli sorrise: *«Ora, disse, farei meglio a latrare. Ma tu prenderesti ancora questo come un segno di santità. E' meglio che io ti dica le cose con semplicità. Meditare come Gesù è ricapitolare tutte le forme di meditazione che ti ho insegnato finora. Gesù è l'Uomo Cosmico. Sapeva meditare come la montagna, come il papavero, come l'oceano, come la tortora. Sapeva meditare anche come Abramo. Il suo cuore senza limiti, amava persino i suoi nemici, i suoi carnefici: "Padre, perdonali perchè non sanno quello che fanno". Praticava l'ospitalità verso gli infermi, i peccatori, i paralitici, le prostitute. Di notte si ritirava a pregare in segreto, e mormorava come un bambino: "Abbà", che vuol dire "papà". Ti potrà sembrare irriverente, chiamare "papà" il Dio trascendente, infinito, innominabile, oltre ogni cosa. Ti potrà sembrare quasi puerile, eppure questa era la preghiera di Gesù, e in questa semplice parola "Abbà" era detto tutto. Il cielo e la terra diventavano terribilmente vicini. Dio e l'uomo formavano una cosa sola. Bisogna forse aver chiamato nella notte "papà" per capire. Ma può darsi che, oggi, queste intime relazioni di un padre e di una madre con il loro figlio non dicano più niente. Forse è una cattiva immagine. È per questo che preferirei non dirti nulla, non usare immagini e aspettare che lo Spirito Santo metta in te i sentimenti e la conoscenza che erano in Cristo Gesù e che questo "Abbà" non rimanga a fior di labbra ma venga dal profondo del cuore. Quel giorno comincerai a comprendere che cosa è la preghiera e la meditazione degli esicasti.*

### **Ed ora, va'!**

Il giovane rimase ancora alcuni mesi sul Monte Athos. La preghiera di Gesù lo trasportava negli abissi, talvolta al limite di una certa "follia". *«Non più io vivo, è Cristo che vive in me»*, poteva dire con San Paolo. Delirio di umiltà, d'intercessione, di desiderio *"che tutti gli uomini siano salvi e giungano alla piena conoscenza della Verità"*. Diventava Amore, diventava fuoco. Il rovelo ardente non era più, per lui, una metafora, ma realtà: *"Ardeva, eppure non si consumava"*. Strani fenomeni di luce succedevano nel suo corpo.

Certi dicevano di averlo visto camminare sull'acqua, o stare seduto, immobile a trenta chilometri da terra.

Questa volta Padre Serafino gemette: «*Basta! Adesso va'!*», e gli intimò di lasciare l'Athos e di ritornare a casa; là avrebbe visto che cosa restava delle sue meditazioni esicastiche.

Il giovane partì, e fece ritorno in Francia. Lo trovarono piuttosto smagrito e non videro niente di molto spirituale nella sua barba sporca e nella sua aria trasandata. Ma la vita della città non gli fece dimenticare l'insegnamento dello staretz. Quando si sentiva troppo agitato per la tirannia del tempo, andava a sedersi come una montagna sulla terrazza di un caffè. Quando sentiva in sé l'orgoglio, la vanità, si ricordava del papavero, "ogni fiore appassisce", e nuovamente il suo cuore si volgeva verso la luce che non muore. Quando la tristezza, la collera, il disgusto invadevano la sua anima, respirava profondamente, come un oceano, riprendeva fiato nel respiro di Dio, invocava il suo Nome e mormorava: "Kýrie elèison...". Quando notava la sofferenza degli uomini, la loro cattiveria, e sentiva la propria impotenza a cambiare le cose, si ricordava della meditazione di Abramo. Quando era calunniato e di lui si diceva ogni sorta di malignità, era felice di meditare come Cristo... Esteriormente, era un uomo come gli altri. Non cercava di avere "l'aria di un santo". Aveva perfino dimenticato di praticare il metodo d'orazione esicastica, semplicemente cercava di amare Dio, istante per istante, e di camminare alla sua Presenza.