

Quel che si chiama giaculatoria. Giovanni Cassiano col «Deus, in adiutorium meum intende (Sal 69,2)».



di Carlo Nardi · Giovanni Cassiano con una Conferenza fa parlare l'abate Isacco intento spiegare il *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Deus, in adiutorium meum intende. Domine, ad adiuvandum me festina)* (Sal 69,2). In Provenza, nei primi anni del quinto secolo, il padre Giovanni usò e raccomandò, come orazione, una *formula*, quella del secondo versetto del Salmo 69. Del resto sono scansioni che accompagnano anche il nostro ufficio e talora il rosario. Si tratta dunque della *Seconda Conferenza dell'abate Isacco (Conlatio abbatis Isaac secunda)*, in *Collationes* 10,10 (*Sources chrétiennes* 54, p. 85 ss.) per i suoi monaci.

Un paragone. Come si fa con i ragazzi ...

(p. 85). C'è una prassi da voi attivata per far scuola. Difatti, i fanciulli non sono altrimenti capaci di assimilare le prime lezioni sull'alfabeto e neppure sono in grado di riconoscere le lettere o copiarne tranquillamente i caratteri. Per loro l'unico modo è poter riprodurre, con una continua attenzione ed una giornaliera imitazione, la fisionomia, avvalendosi di modellini e *formelle di cera* stampigliate a regola d'arte. Allo stesso modo anche a voi dovete trasmettere una *formula* d'altra conoscenza, quella dello spirito: lo scopo

è che voi, con sguardo sempre attento con massima tenacia, impariate a maneggiare la *formula* per il vostro bene con una continuità che non conosca intervalli, ovvero, con un consueto esercizio, sia in grado di fissare sguardi che giungano ancora più in alto.

Ed ecco la formula

Perciò vi sarà proposta un *formula* per apprendere questo tipo di preghiera: ogni monaco, intento a raggiungere *una continua memoria di Dio*, una volta messi al bando pensieri i più diversi, si abitui a meditarla, su e giù e senza posa, nel proprio cuore. Difatti, in un altro modo, non la potrà sperimentare, se non sarà bell'e sciolto dalle cure del corpo, che sono motivi di preoccupazioni.

Una confidenza

Questa *formula* fu consegnata a me da quei pochi monaci ancora in vita, tra i padri più vetusti. Allo stesso modo la suggerisco a pochissimi, quelli che ne sono veramente assetati.

Un versetto unico nel suo genere

A questo punto, per raggiungere *una continua memoria di Dio*, eccomi, in coerenza con intento voluto, a proporre via via una *formula* di devozione: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto* (Sal 69,2), e si capisce perché questo versetto (p. 86) è il solo che fu estratto dall'insieme dei testi delle Scritture.

Speciale davvero

Difatti accoglie in sé tutti i sentimenti, che possono inondare la nostra umanità, ed è proprio appropriato per ogni circostanza, anzi per tutti gli assalti. Di fronte a tutti i pericoli contiene in sé un'invocazione che si leva a Dio, contiene in sé l'umiltà d'una devota confessione, contiene in

sé l'attenzione della vigilanza e un continuo timor di Dio, contiene in sé la meditazione della propria fragilità, la confidenza d'essere esauditi, la fiducia d'un aiuto sempre presente, sempre vicino.

Difatti, chiunque invoca continuamente la provvidenza d'Iddio, è sicuro che sempre gli sia presente. Chi ha in sé calore d'ardore e carità ben sa d'insidie tremende di chi fa il male e, con questa considerazione, attesta che, difeso com'è da Dio, tutt'attorno giorno e notte, non può non avere libertà, se non con l'aiuto di Chi lo difende.

Nella prova esterna. I demoni

Questo versetto è un muro inespugnabile per tutti quelli che sono messi alla prova da infestazioni demoniache, ed è corazza impenetrabile e scudo di assoluta sicurezza.

Nello scoraggiamento ... interviene il versetto personificato, personificato nel Cristo Signore

Questo versetto non permette che quanti si trovano nell'accidia e nell'ansia, o avviliti da tristezza o da pensieri d'ogni tipo ..., non permette che disperino circa i rimedi che offre la salvezza. Il versetto infatti mostra che Colui, che è lo stesso il versetto, invoca sempre, davanti ai suoi occhi, i nostri pericoli, e Lui non è lontano da chi lo supplica: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto* (Sal 69,2).

E nelle realizzazioni

Se ci si trova in mezzo a realizzazioni volute dallo Spirito Santo nella gioia del cuore, il versetto ci ammonisce di non esaltarci affatto né insuperbirci per quella congiuntura favorevole che, come Lui attesta, non può perdurare senza la protezione di Dio, al momento che il versetto stesso implora Dio di aiutarlo non solo sempre, ma anche tutto insieme. HIC

Tra gioie e dolori, dolori e gioie

Questo versetto – mi spiego – risulta per ciascuno di noi di una utilità di cui non possiamo fare a meno in qualsiasi situazione. Difatti, chi brama sempre e comunque l'aiuto di Dio fa vedere che ne ha bisogno non solo nelle angosce causate dalle difficoltà, ma, nella stessa misura, anche nelle gioie per effetto di esiti fortunati, perché Dio, come lo libera dalle prime, lo stabilizzi in queste ultime, poiché Egli sa che la nostra fragilità non si regge senza il supporto di quell'aiuto.

Quando la pancia grida! La cattiva consigliera



Mi sento stringere dalla golosità: sono alla ricerca di pietanze sconosciute nel romitorio e, nella mia squallida solitudine, mi salgono su dalle narici odori di portate di mense regali e, seppur assolutamente contro la mia volontà, mi sento trascinato a bramarle: è allora che devo dire: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto* (Sal 69,2).

Mi sento spunzecchiato ad anticipare l'ora fissata del desinare e mi è di gran pena nel cuore il mio sforzo di attenermi alla misura stabilita da una giusta regolare parsimonia. Con rincrescimento devo affermare: *O Dio, vieni a*

salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 62,2).

Avrei bisogno di ricorrere a digiuni più rigorosi per combattere la carnalità, ma vi pone ostacoli la delicatezza dello stomaco o mi fa paura la durezza risecchita degli intestini: perché il mio desiderio abbia effetto o almeno si dia pace ai ribollimenti della concupiscenza della carne senza che ci sia bisogno dell'intervento di un digiuno più rigoroso, devo pregare: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 62,2).*

Mi avvio a rifocillarmi. Lo richiama l'ora stabilita di precetto. Assaggio il pane e mi fa schifo, e scarto ogni pietanza capace di soddisfare il bisogno naturale. Con profondo rammarico devo dichiarare: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 62,2).*

E se la testa duole o si chiudono gli occhi? Messe brevi e desinari lunghi? Nemmeno quelli!

Voglio perseverare nella lettura alla ricerca di un rigore interiore, ma ecco che il mal di capo mi punge e mi blocca. E son le nove di mattina (*hora tertia*) e la sonnolenza mi scaraventa la faccia sulle pagine sante. Mi vedo costretto a rinunciare a quel tempo riservato alla quiete o almeno lo devo abbreviare. Non solo. Devo interrompere le regolari scansioni della messa e della salmodia: mi obbliga un irresistibile colpo di sonno. In un modo o in un altro modo devo dichiarare: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 69,2).*

"Richiamo dalla foresta" ovvero pace dei sensi? Il

Mentre ancora mi trovo a lottare contro i vizi: di punto in bianco i pizzicori della carne si mettono a stuzzicarmi e, con un carezzevole piacere, s'ingaggiano a farmi arrivare, nel sonno, ad accondiscendere a quelle sensazioni. Perché quel fuoco a me estraneo non divampi e bruci i fiorellini profumati della castità, non mi resta che gridare: *O Dio, vieni a*

salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 69,2).

Mi accorgo che gl'incentivi della libidine sono ormai spenti e il calore genitale si è fatto più tiepido nelle mie membra. Perché questa virtù, anzi questa grazia di Dio, che si è verificata in me rimanga a lungo o magari per sempre, devo dire con decisione: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 69,2).*

"Acidità di stomaco" con piccinerie e meschinità. Vizi tristi

M'inquietano i pungoli dell'ira, dell'amore del quattrino, della tristezza e mi sento obbligato a lasciar perdere la dolcezza, quella che avevo deciso di perseguire perché mi è amica. Per non lasciarmi trascinare in un fiele amaro dal turbinio del risentimento, devo proclamare tra le lacrime più dolorose: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 69,2).*

Mi sento messo alla prova dal sorgere dell'accidia, della brama di primeggiare e dalla superbia e la mia mente si lascia accarezzare da una particolareggiata considerazione della negligenza o tiepidezza altrui. Perché in me non abbia la meglio questa tremenda suggestione del Nemico, devo pregare con tutta la contrizione del mio cuore: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 69,2).*

Buoni propositi

Ho lasciato sgonfiare il sentimento della superbia ed ho acquisito con una continua compunzione dello spirito la grazia dell'umiltà e della semplicità: *perché non abbia a sopraggiungere di nuovo il passo della superbia e perché non mi sconvolga la mano del peccatore (Sal 35,12),* e perché non resti confuso ancor più gravemente per la vittoria del mio orgoglio, devo proclamare con tutte le mie forze: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 69,2).*

Quando si dice "una frana"

Nell'anima mi sento ribollire di innumerevoli distrazioni della più varia specie e nel cuore d'instabilità; e non sono capace di imbrigliare il disperdersi dei pensieri e non sono in grado di effondermi in preghiera senza che ne sia interrotto da fantasie di vane rappresentazioni e senza essere trattenuto da discorsi e da fatti di cui sono venuto a conoscenza; e mi sento sopraffatto da una così grande aridità che proviene da questa sterilità al punto da rendermi conto di non ricavare assolutamente alcun frutto dalle percezioni che sono dono dello Spirito Santo. Perché ottenga d'essere liberato dallo squallore del mio spirito, ragion per cui non sono in grado di districarmi, neppur a forza di gemiti e sospiri, per forza proclamerò: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto* (Sal 69,2).

"Fin che la barca va ..."

Per la visita dello Spirito Santo sento di avere raggiunto di nuovo un orientamento per l'anima, una stabilità per i pensieri, un entusiasmo per il cuore con una gioia indicibile ed un'esuberanza della mente; ho avuto l'esperienza di ridondare anche di quelle percezioni che sono dono dello Spirito Santo per una repentina illuminazione da parte del Signore a proposito dei angeli con le loro santissime intelligenze in precedenza a me del tutto nascoste. Perché meriti di dimorare davvero a lungo in questa situazione, devo gridare spesso e volentieri: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto* (Sal 69,2 Vg). (...)

Morale della favola

(p. 89) A pro preghiera di questo versetto va profusa in una continuità incessante, nelle avversità (p. 90) per esserne strappati, nella prosperità per esservi conservati senza esaltazioni. Mi spiego. La meditazione del versetto ritorni senza posa nel tuo cuore. Non smettere mai di cantarlo quando ti trovi all'opera o in servizio o in viaggio. Meditalo quando dormi, quando mangi, tra gl'infimi bisogni della natura.

Questo rimuginare del cuore, divenuto per te salutare impronta (*formula*), non solo ti custodirà sano e salvo da ogni assalto di demoni, ma ti purificherà anche da tutti i vizi contratti da contatti terreni, ti condurrà alle famose considerazioni delle realtà invisibili e celesti e ti farà assurgere all'ardore nella preghiera, inesprimibile e sperimentato da pochissimi. Ti raggiunga il sonno quando mediti il versetto, finché non ne riceverai l'impronta (*formatus*) per gli effetti di un esercizio incessante, al punto di cantarlo abitualmente anche nell'assopimento. Sia il primo a venirti incontro non appena svegliato, nel tuo svegliarti preceda tutti quanti i tuoi pensieri, nel tuo levarti dal letto ti consegni al tuo inginocchiarti e da lì in poi ti conduca ad ogni lavoro o azione. Ti accompagni ogni momento. (...)

Ora ragiona in base ai insegnamenti di chi sa di legge *siedi a casa tua e vai a zozzo (Deuteronomio 6,7)*, quando dormi e quando si alzi. (...).

Ancora sia questo il canto che ti si fa presente nell'inginocchiarti in preghiera come nel rialzarti, e ti diventi preghiera vigile e continua per affrontare i bisogni imprescindibili dell'esistenza. Cassiano, *Instructiones* 10,10 (SCh 54,87).

Non senza umorismo.

Che cos'hanno da dirci parole di un monaco di milleseicento anni fa? Nel versetto biblico è il tutto nel frammento nell'eco dello scritto di Urs von Balthasar (...). L'incendere martellante del padre Cassiano è un invito alla consueta invocazione: *O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto (Sal 69,2)*, che pare un umile ritornello in crescendo. Il responsorio mi pare sempre più imperioso e suadente: imperioso perché parla d'Iddio, suadente perché con minuzie suscita un monario sorriso. Di benevola ironia. Quel

parlar di gorgogli di stomaco, di mal di testa e di reconditi pizzicori oscilla tra lo psicofisico e il morale, qual è la nostra condizione umana. Benedette le spicciole cose che possono far sorridere. Eppure il buon Dio ci conosce anche per quei singhiozzi o sbadigli, lui che ci ha fatti. Se poi si pensa che egli si è fatto uno di noi, l'umanità feriale, che Cassiano "umanamente" invita a offrire a Dio con la biblica richiesta di aiuto, è quella di tutti noi, povera e grande che merita, sì, l'ironia che giustamente ci ridimensiona – Dio solo e grande! –, ma non lo sghignazzo del sarcasmo. Perché è umanità che abbisogna dell'incoraggiamento della fiducia.

Cf. Peter Dyckhoff, *La preghiera della quiete. Alla scuola di Giovanni Cassiano. Traduzione di Luigi Dal Lago*, Vicenza, N. Pozza 1995; Mario Degli Innocenti, *Abba, cos'è la preghiera? Conferenze sulla preghiera. Introduzione, traduzione e note*, Magnano (Biella), Qiqajon Comunità di Bose 2000.