

5 dicembre 2014

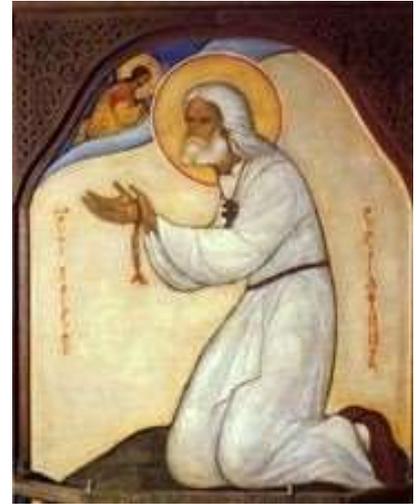


### Introduzione al quarto incontro

Ci introduciamo alla pratica con un ripasso di che cosa è la Preghiera del cuore.

La Preghiera del cuore nasce nel 354.

**Arsenio**, dopo una vita dissoluta, a Costantinopoli, si accorge che sta per dannarsi e chiede al Signore che cosa deve fare, per salvarsi. Malgrado fosse un grande peccatore, sente una voce che gli dice: “Fuggi, taci, cerca la pace interiore (esichia)!”  
Esicasmo significa quiete, tranquillità.



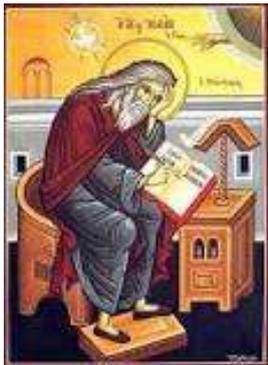
Nel 354, le persone, che volevano vivere un Cristianesimo autentico, andavano nel deserto e cambiavano alimentazione. Nel deserto non ci sono gli alimenti, che si trovano in città o nel villaggio.

“Fuggi” significa fuggire la città, andare verso il deserto e alimentarsi in modo diverso. Anche oggi è ancora valido il “Fuggi, taci, cerca la pace interiore, la calma.”

Questo “fuggire” deve essere inteso come ha detto Gesù: “*Siate nel mondo, ma non siate del mondo.*”

Dobbiamo essere monaci nel mondo.

“Taci” si riferisce al silenzio. Chiudendo la bocca, i pensieri si scatenano in modo considerevole, ma il silenzio, insieme al respiro, è il veicolo che porta alla Presenza di Dio, come sostengono i Padri del deserto.



**Isacco di Ninive** dice: “Il mistero del mondo futuro è il silenzio, mentre la lingua è l’organo del momento presente.” I canti, le preghiere verbali sono il veicolo di questo momento presente, mentre nel futuro ci sarà soltanto il silenzio.

Nel IV secolo si dà importanza alla giaculatoria o mantra. La giaculatoria viene introdotta da sant’Agostino, il quale aveva osservato che i Monaci Egiziani pregavano in maniera breve e veloce.

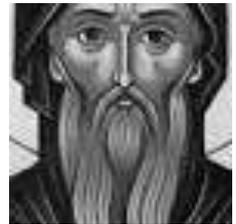
Dall'Oriente, quindi, si introduce in Occidente la giaculatoria, formula breve e ripetuta.



Nella “Scala del Paradiso” di **Giovanni Climaco**, troviamo il primo approccio tra la preghiera e il respiro.

Papa Benedetto XVI ha tenuto due Catechesi su Giovanni Climaco, il quale affermava: “L’Esichia consiste nello stare in continua adorazione del Signore, sempre alla sua Presenza con il ricordo di Gesù aderente al suo respiro (dell’orante); allora potrai toccare con mano i vantaggi dell’Esichia.”

Chi ha dato la prima sistemazione all’abbinamento del respiro al Nome è stato **Simeone, il Nuovo Teologo**.



Nel suo scritto: “Metodo della preghiera e dell’attenzione sacra” sostiene che gli esercizi di respirazione introducono la mente nel cuore.

La pratica del respiro, quindi, non è una novità di questo tempo, ma era già praticata nei secoli precedenti.



Al Monte Athos, dove potevano accedere solo i monaci, come caratteristica c’è la Preghiera del cuore/respiro. Quando i Monaci cominciano a praticare questa preghiera ogni giorno, si accorgono che la giaculatoria: “*Signore Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me, peccatore!*” è troppo lunga da abbinare al respiro, sebbene sia la giaculatoria più famosa della

Preghiera del cuore.

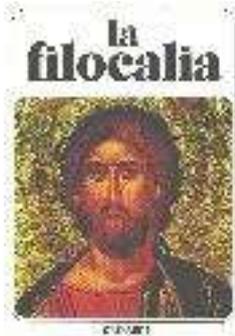
Così nel X secolo, i Monaci del Monte Athos optano per formule più brevi:

- Gesù, ti amo!
- Gesù, salvami!
- Gesù, mio Amore!
- Gesù, mio Dio!

...

Per questo, io ho scelto: “Gesù/Abbà”.

Qualche anno fa, quando ho scoperto la grandezza della parola “Grazie”, ho cambiato la giaculatoria in “Gesù/grazie”, con tanta difficoltà, perché rimango condizionato dalla prima, se mi distraigo.



Il successo della Preghiera del cuore si ha nel 1782, quando a Venezia viene pubblicata la “Filocalia”, composta da quattro volumi, dove si raccolgono tutti gli scritti sulla “Preghiera del cuore”.

Chi vuole diventare un professionista della Preghiera del cuore deve confrontarsi con la “Filocalia”.

Nel 1884 si ha il successo planetario della Preghiera del cuore, quando a Kazan viene pubblicato il libro: “I racconti del Pellegrino Russo.”



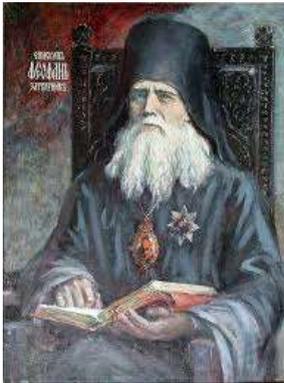
Con questa pubblicazione, la Preghiera del cuore esce dai Monasteri e passa anche ai laici.

Il Pellegrino Russo spiega i fondamenti della Preghiera del cuore. Un Monaco d’Oriente, chiamato così, perché ha voluto mantenere l’anonimato, ha scritto diversi libri e aveva questo motto: “La Preghiera di Gesù libera da tutto, tranne che da Gesù.”

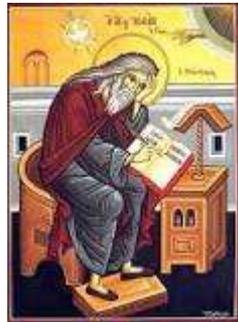
Padre **Sergiej Bulgakov** ricorda l’invocazione del Nome di Gesù. Qui inizia la distanza dalla mente. La Preghiera del cuore vede nella mente una nemica, difatti il pellegrinaggio interiore, secondo gli Esicasti, è quando noi viaggiamo dalla mente verso il cuore.



**Evagrio Pontico** sostiene che occorre pregare non con la mente nella testa, ma con la mente nel cuore. È fondamentale rimanere davanti al Signore non con la mente, ma con il cuore.

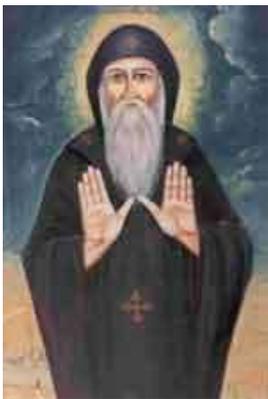


**Teofane il Recluso** diceva: “La mente racchiusa nel cuore resta in adorazione del Signore, completamente.”



**Isacco di Ninive:** “Entra nella stanza del tesoro che è in te ed entri nella stanza del cielo.”

Il cuore ha una qualificazione migliore, infatti viene messo in primo piano.



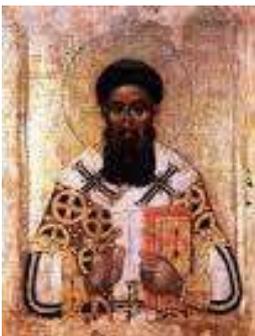
**Macario l'Egiziano** dice che il cuore è un piccolo vaso, dove ci sono tutti i carismi.

Il cuore deve essere controllato e guarito: si può fare questo attraverso la Preghiera del cuore.

Nel cuore ci sono i tre mostri terribili:

- l'oblio
- la pigrizia
- l'ignoranza.

**Evagrio di Pontico** dice che i pensieri negativi appartengono al diavolo. Bisogna custodire il cuore. Dai pensieri inizia la suggestione, poi c'è il colloquio con il pensiero, successivamente il consenso che ci fa prigionieri del pensiero e la prigione ci porta alla passione, perché siamo posseduti dal pensiero.

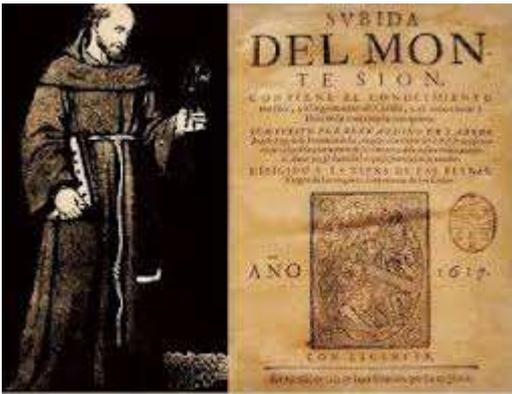


**Gregorio Sinaita** fa il paragone con l'Emorroissa, che era riuscita a toccare il lembo del mantello di Gesù e il flusso del suo sangue si è fermato. Anche noi perdiamo vita con i pensieri negativi. Se riusciamo a sfiorare la Presenza di Dio nel nostro cuore, i pensieri negativi si fermano. Con i pensieri negativi viene fuori la nostra vita.

Nell'Esicasmo c'è il dono dell'amerimnia, che significa assenza di preoccupazioni: in mezzo ai problemi riusciamo ad essere noi stessi, ad essere tranquilli.

La Preghiera del cuore ha avuto apprezzamento e incoraggiamento nel tempo contemporaneo da Giovanni Paolo II, il quale nell'Angelus dell'11 agosto e del 3 novembre 1996 dice: "Con speciale predilezione, gli Autori spirituali suggeriscono la Preghiera del cuore, che consiste nel saper ascoltare in un silenzio profondo ed accogliente la voce dello Spirito. Particolarmente stimata è la Preghiera di Gesù, che tratta dell'invocazione: *Signore Gesù, Figlio di Davide, abbi pietà di me, peccatore!* adattata al respiro. La "piccola preghiera" è un grande tesoro, dicono i Padri, per tutti gli oranti."

Giovanni Paolo II ha ricordato i Santi che hanno praticato la Preghiera del cuore: Alberto Magno, Teresa d'Avila, Giovanni della Croce, Bernardino da Laredo.



*San Bernardino da Laredo è stato medico e scrittore, ascetico francescano. È stato influenzato da san Giovanni della Croce e da santa Teresa d'Avila.*

Con il Cardinal Carlo Maria Martini è tornata in auge la "Regola di san Benedetto"



Lectio è la lettura di un brano della Scrittura.

Meditatio è la riflessione sui valori perenni del testo.

Oratio è la preghiera per capire il messaggio divino per la nostra vita.

Contemplatio è passare, attraverso il respiro, attraverso il silenzio del cuore, la Parola che è stata consegnata.



Un accenno a un pensiero espresso dal Pellegrino Russo:

"La Preghiera del cuore, mi donava una tale gioia che mi sembrava di essere l'uomo più felice della Terra e non comprendevo come ci possa essere una beatitudine maggiore nel Regno dei cieli. Non solo provavo questo sentimento dentro di me, ma anche l'intero mondo esterno mi appariva in un aspetto incantevole. Ogni cosa mi induceva ad amare e ringraziare Dio, uomini, alberi, animali: tutto mi sembrava familiare e trovavo ovunque l'immagine del Nome di Gesù

Cristo."

La Preghiera del cuore ci porta a Gesù Cristo, a questa felicità.

Il Concilio di Calcedonia del 451, al canone 4°, ha raccomandato a tutti i Monaci di tendere all'Esichia.

Vediamo quindi che la Preghiera del cuore è inserita da tempo nel solco della tradizione della Chiesa.



### UNA PAROLA DEL SIGNORE PER TUTTI



**Atti 21, 12-13:** *“Sentendo queste parole, noi e gli altri presenti pregammo Paolo di non andare a Gerusalemme. Ma Paolo rispose: - Perché fate così, continuando a piangere e a spezzarmi il cuore? Io sono pronto non soltanto a essere legato, ma a morire a Gerusalemme per il Nome del Signore Gesù.”*

Ti ringraziamo, Signore Gesù, ti lodiamo e ti benediciamo, perché quello che hanno fatto con te, quando volevano dissuaderti ad andare a Gerusalemme, lo hanno fatto con Paolo. A volte, dobbiamo entrare in queste situazioni di disagio, di chiusura, di violenza, per farle saltare. Non possiamo fuggire. Quando fuggiamo, la situazione si ripresenta sotto un altro aspetto, sotto un altro volto, in un altro tempo. Ci sono situazioni, che dobbiamo affrontare senza violenza e con Amore, pur sapendo che, umanamente, perderemo, ma, spiritualmente, vinceremo. Grazie, Gesù, per il coraggio che ci dai in queste situazioni buie, per portare luce e Amore. Grazie! Grazie! Grazie!

