

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 21 marzo 2021



“Per grazia di Dio sono uomo e cristiano, per azioni grande peccatore, per vocazione pellegrino errante di luogo in luogo. I miei beni terreni sono una bisaccia sul dorso con un po’ di pan secco e, nella tasca interna del camiciotto, la Sacra Bibbia. Null’altro.”

Questa sera, come introduzione, vi propongo la lettura di un libro classico sulla Preghiera del cuore: “Racconti di un Pellegrino Russo”.

È un libro fondamentale per chi vuole fare Preghiera del cuore, per chi vuole motivarsi, per chi vuole trovare fondamenti nella Sacra Scrittura e nella Tradizione della Chiesa.

“Racconti di un Pellegrino Russo” è un testo ascetico, scritto fra il 1853 e il 1861 da un contadino o forse dal mercante Nemytov. Il testo ha divulgato la pratica mistica della Preghiera interiore, della Preghiera del cuore, insieme alla “Filocalia” (amore della bellezza), una delle opere più diffuse della spiritualità ortodossa

Il testo viene scritto fra il 1853 e il 1861, perché cita la guerra di Crimea (1853-54) e la liberazione dei servi della gleba in Russia (1862).

Il testo è stato stampato in Occidente a Berlino nel 1925, in Inghilterra nel 1931 e in Italia nel 1956.

È uno dei libri più conosciuti e letti in Occidente riguardo la Preghiera del cuore.

Questo libro narra la storia del Pellegrino in quattro racconti.

Vi consiglio di leggerlo o rileggerlo; c’è anche una versione in audiolibro per chi ha difficoltà nella lettura: la durata è di circa tre ore.

Il Pellegrino racconta che, entrando in chiesa a Pentecoste, ha sentito il prete che leggeva il passo di san Paolo in **1 Tessalonicesi 5, 16**, dove si evidenzia la necessità di pregare in continuazione.

Il Pellegrino si è chiesto come fosse possibile pregare in continuazione, se dobbiamo lavorare e anche dormire.

Ha cominciato così a chiederlo a tanti preti ed ascoltare tante Omelie, ma il più delle volte non si diceva come arrivare a questa preghiera continua.

Finalmente, il Pellegrino incontra uno starets.

Lo starets è un monaco solitario, che conduce una vita di ascesi e preghiera; viene scelto da giovani monaci o da laici come maestro spirituale.

Lo starets ha insegnato al Pellegrino una preghiera semplice nella spiegazione, ma difficile nell'attuazione. Gli ha insegnato la formula:

Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me, peccatore!

Questa giaculatoria era da ripetere prima 3.000 volte al giorno, poi 6.000 volte, poi 12.000 volte.

Per poter arrivare a questi traguardi, il Pellegrino doveva alzarsi molto presto e andare a letto tardi.

Una volta iniziata, questa preghiera ha cominciato a gorgogliare nel suo cuore.

In questo libro, il Pellegrino parla di sé nel terzo racconto: è stato sposato, ha avuto il braccio destro inabile al lavoro e ha scelto di essere girovago.

Vi suggerisco di leggere il libro, senza soffermarsi sui commenti, che a volte appesantiscono la lettura.

Nelle Edizioni Paoline, la prefazione e la postfazione sono redatti da Padre Antonio Gentili, uno dei Maestri più affermati per quanto riguarda la Preghiera del cuore.

Nel libro si parla di "Filocalia", che è composta da quattro volumi, nei quali si trova tutto quello che è stato detto sulla Preghiera del cuore dai Padri russi.

Questi volumi sono studi di approfondimento, perché la Preghiera del cuore negli anni ha subito variazioni.

Se volete approfondire la formula classica: *Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me, peccatore!*, vi consiglio di leggere la mia Tesi di licenza in Spiritualità, dove analizzo questa formula classica. Queste sono le parole pronunciate dal cieco in **Luca 18, 38**. I ciechi erano chiamati "mendicanti di luce".

I dubbi, nei quali il Pellegrino si imbatte nel suo cammino riguardano il tema delle opere, del lavoro, del fare il bene.

Lo starets lo istruisce: "Ti raccomando, prima di tutto che si facciano preghiere."

La preghiera viene prima di tutto.

A volte, incontreremo la tentazione di lavorare e fare le opere: questo è giusto, perché, quando ci sarà il Giudizio: *“Il re dirà a quelli che stanno alla sua destra: Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla fondazione del mondo. Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi.”* **Matteo 25, 34-36.**

Queste opere di bene si possono fare con un cuore, che prega. Le buone opere, rispetto alla preghiera, vengono fatte in un secondo momento.

Ricordiamo quello che è avvenuto nella Prima Chiesa: *“Non è giusto che noi trascuriamo la Parola di Dio per il servizio delle mense. Cercate dunque, fratelli, tra di voi sette uomini di buona reputazione, pieni di Spirito e di saggezza, ai quali affideremo quest’incarico. Noi, invece, ci dedicheremo alla preghiera e al ministero della Parola.”* **Atti 6, 2-4.**

Isacco il Siro ci invita così: *“Impara prima la preghiera ed eserciterai comodamente tutte le virtù.”*

Lo starets rivolge queste parole al Pellegrino, entrando nella sua cella: *“La preghiera di Gesù, interiore e costante, è l’invocazione continua e ininterrotta del nome di Gesù con le labbra, con il cuore e con l’intelligenza, nella certezza della sua presenza in ogni luogo, in ogni tempo, anche durante il sonno. Si esprime con queste parole: -Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!”-*

Più volte vi ho raccomandato di addormentarvi con questa preghiera, perché vi sveglierete con la stessa.

La Preghiera del cuore con questa formula iniziale molto lunga, su suggerimento di Padre Gentili, è stata cambiata in *“Gesù, Abbà!”*.

Da qualche anno abbiamo cambiato con *“Grazie, Gesù!”*, quando abbiamo scoperto la potenza del termine *“Grazie”*.

La giaculatoria, però, è come un albero, che ha radici profonde, e spesso la prima formula che abbiamo imparato, per pregare, ritorna automaticamente.

Lo starets prosegue: *“Rimani assiso nel silenzio e nella solitudine, piega il capo, chiudi gli occhi; respira più dolcemente, guarda con l’immaginazione nell’intimo del tuo cuore, raccogli la tua intelligenza, ossia il tuo pensiero, dalla testa al cuore.”*

Questa dinamica è propria del profeta Elia, che, quando prega, apre o chiude il cielo, mettendo la testa fra le ginocchia.

I primi meditatori si chiamavano *“quelli dell’ombelico”*, perché portavano la testa china.

In questa posizione, il cervello viene irrorato con minor sangue, quindi si possono controllare più facilmente i pensieri. È una posizione difficile.

Ognuno deve trovare la posizione migliore, per pregare.

Se si sta seduti, bisogna tenere la schiena diritta, perché da lì passano i centri energetici.

La posizione più comoda è stare stesi sul tappetino.

Alcuni, in questa posizione si addormentano, ma in questo caso, attraverso le onde theta, ci può essere un sogno con un messaggio, che il Signore manda.

Relativamente alle difficoltà, che si incontrano nella Preghiera del cuore, lo starets avverte: "Fratello caro, è la lotta che conduce contro di te il mondo oscuro, perché non c'è nulla che esso tema tanto quanto la Preghiera del cuore."

Io mi occupo delle due ali della preghiera: quella del cuore e quella carismatica.

La Preghiera del cuore si abbina alla Bibbia, al Vangelo. Al termine della Preghiera del cuore apriamo a caso una pagina della Scrittura.

Uno degli effetti della Preghiera del cuore è l'intelligenza della Scrittura.

La Bibbia non va capita con la testa, ma con il cuore, con l'unzione.

Lo starets insisteva affinché il Pellegrino leggesse la Bibbia ogni giorno, ma l'uomo confessava di non capirla.

"Il monaco continuò a persuadermi dicendo che nelle parole del Vangelo c'è una forza benefica, perché sono parole che Dio stesso ha pronunciato. "Non importa se non capisci nulla, basta che tu legga con attenzione. Un santo ha detto: *"Se tu non capisci la parola di Dio, i diavoli però capiscono quel che tu leggi e tremano (Giacomo 2,19)*, e certamente il desiderio di bere è pure l'opera dei demoni. E ti dico anche questo: Giovanni Crisostomo scrive che anche il posto in cui viene tenuto il Vangelo sgomenta gli spiriti delle tenebre e serve di ostacolo ai loro complotti."

È bene tenere sul comodino la Bibbia, specialmente di notte.

Leggiamo gli effetti della Preghiera del cuore sul Pellegrino: "La Preghiera del cuore mi appagava talmente che non credevo ci potesse essere qualcuno più felice di me su questa terra e mi domandavo che cosa potesse essere consolazione maggiore del Regno dei cieli. Tutto questo non lo sentivo soltanto dentro l'anima, anche le cose esterne mi apparivano in modo inebriante e tutto mi trascinava ad amare e ringraziare Dio: gli uomini, gli alberi, le piante, gli animali. Tutto mi sembrava familiare. In tutto trovavo impresso il Nome di Gesù Cristo (Parole che ha detto anche san Francesco d'Assisi). Talvolta sentivo una tale leggerezza che sembrava non avessi il corpo o che non camminassi, ma galleggiassi piacevolmente nell'aria. A volte entravo in me stesso e vedevo con chiarezza il mio interno, meravigliandomi della sapiente struttura del corpo umano. A volte, sentivo una grande gioia e fra tante consolazioni desideravo che Dio mi concedesse di morire al più presto e di effondermi di gratitudine ai suoi piedi nel Regno delle Anime."

Se si insegna la Preghiera del cuore, si incontrano alcune difficoltà, a volte, piccole persecuzioni. San Giovanni di Karpathos dice che questo va bene, per non insuperbirci, ma ricorda che tutti quelli ai quali ha rivelato il modo segreto, per entrare nel cuore e giungere alla preghiera interiore, anche prima di incontrarlo, si erano già preparati all'azione diretta e misteriosa di Dio.

Posso testimoniare anch'io questo: a volte, do solo qualche indicazione e le persone si avviano verso questa Preghiera del cuore, perché Dio le ha già preparate.

La Preghiera del cuore è ripresa nel Talmud con riferimento a **2 Samuele 7, 27**: *“Poiché tu, Signore degli eserciti, Dio d'Israele, hai fatto una rivelazione al tuo servo e gli hai detto: Io ti edificherò una casa! perciò il tuo servo ha trovato l'ardire di rivolgerti questa preghiera.”*

Mi piace ricordare che la Preghiera del cuore si ritrova nel **Catechismo della Chiesa Cattolica, che al n. 2668** dice: *“L'invocazione del santo nome di Gesù è la via più semplice della preghiera continua. Ripetuta spesso da un cuore umilmente attento, non si disperde in “tante parole” (Matteo 6,7), ma custodisce la Parola e produce frutto con la perseveranza. Essa è possibile “in ogni tempo”, giacché non è un'occupazione accanto ad un'altra, ma l'unica occupazione, quella di amare Dio, che anima e trasfigura ogni azione in Cristo Gesù.”*

La Preghiera del cuore, consueta presso gli Orientali, è chiamata Preghiera di Gesù.

Nel corso degli anni le dinamiche cambiano.

Santa Teresa d'Avila diceva che noi dovremmo fare come le tartarughe, che si ritirano completamente nel loro guscio e rimane solo l'involucro esteriore.

Pavel Evdokimov afferma: “Il Nome di Dio è epifanico, comporta la presenza reale, immediata di Dio, il cui Nome umano è Gesù. Questo spiega perché nella preghiera cristiana non si conosce altro Nome da cui è nata la salvezza.”

Durante la pratica della Preghiera del cuore non facciamo altro che ripetere: “Gesù! Gesù!...”

I primi Cristiani venivano chiamati “coloro che invocavano il Nome di Dio”.

La Preghiera del cuore è una preghiera di autoguarigione, non soltanto perché riporta alle ferite pregresse, ma, come dice Gregorio di Narek, “l'incessante invocazione del Nome di Gesù combatte i demoni e guarisce con la forza di Dio le malattie causate dai demoni.”

Sappiamo che la malattia inizia nello spirito, passa nella psiche e, in ultima analisi, nel corpo, nell'organo bersaglio.

La Preghiera del cuore è un mezzo di apostolato.

Noi siamo convinti che il vero apostolato sia parlare con gli altri ed è vero, ma ricordo che i Patroni delle Missioni sono due:

*san Francesco Saverio, che ha portato il Vangelo nelle isole giapponesi,

*santa Teresa di Lisieux, che è rimasta 24 anni in un monastero con il desiderio di andare in missione; eppure è Patrona delle Missioni.

Con la nostra mente, il nostro cuore, la nostra unzione possiamo andare lontano. Molte volte, le parole sono di impedimento, ma la preghiera va dritta al cuore.

Santa Caterina da Siena raccomandava la preghiera interiore: “Invochiamo il dolce Nome di Gesù e seminiamo nelle anime questa Parola Incarnata.”

Ancora qualche riflessione del Pellegrino russo: “Tanta dolcezza mi fece capire che gli effetti dell’orazione interiore si manifestano sotto tre forme:

*nello spirito è la soavità dell’amore di Dio, la quiete interiore, la felicità spirituale, la limpidezza dei pensieri, il dolce ricordo di Dio;

*nella parte sensibile il gradevole calore del cuore, la delizia di tutte le membra, il gioioso fervore del cuore, leggerezza, coraggio, vigore vitale, insensibilità alle malattie e ai dolori;

*nell’intelletto, la illuminazione della mente, la comprensione della sacra Scrittura, la conoscenza del linguaggio della creazione, il distacco dalle cure vane, la consapevolezza delle gioie della vita interiore e infine la certezza della vicinanza di Dio e del suo amore per noi.”

La Scrittura non deve essere usata per scagliare pietre contro qualcuno, ma per costruire.

Anche nella vita di san Giuseppe troviamo che meditava. San Giuseppe non riusciva razionalmente a conoscere il mistero della sua vita, di quello che gli stava accadendo con Maria, perché ha bisogno della meditazione: “*Mentre però stava pensando a queste cose, ecco che gli apparve in sogno un angelo del Signore e gli disse: -Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa, perché quel che è generato in lei viene dallo Spirito Santo.*” - **Matteo 1, 20.**

Con la Preghiera del cuore vediamo il progetto di Dio su di noi, che razionalmente non possiamo capire. Vi consiglio la Preghiera del cuore, soprattutto in quei momenti in cui abbiamo bisogno di capire.