

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 23 giugno 2024

“Il pellegrino Russo. I mudra”



Per l'estate vi consiglio di leggere un classico della Preghiera del cuore. Anche se lo avete già letto, bisogna leggerlo e rileggerlo. Si tratta di “Racconti di un Pellegrino Russo”.

Personalmente mi ha cambiato la vita. Lo rileggo periodicamente, perché è ispirato e motiva alla Preghiera del cuore.

È un testo ascetico, scritto tra il 1853 e il 1861 da un contadino o forse dal mercante Nemytov.

Il testo ha divulgato la pratica della Preghiera del cuore, facendola uscire dai monasteri e consegnandola all'uomo comune, insieme alla Filocalia, composta da quattro volumi, scritti dai Padri del deserto sulla

Preghiera del cuore; questi scritti aprono tante finestre.

Il testo cita la guerra di Crimea e la liberazione dei servi della gleba nel 1862.

È stato stampato in Occidente a Berlino. In Italia viene stampato per la prima volta nel 1956.

È la storia di un pellegrino, che entra in Chiesa, mentre si sta leggendo la **Prima Lettera ai Tessalonesi 5, 17**, dove san Paolo dice: “*Pregate incessantemente.*”

Questo uomo si chiede come fa a pregare sempre, se deve lavorare, mangiare, dormire. Il comando è questo.

Chiede a tanti preti, ma nessuno sa dargli una spiegazione, fino a quando incontra uno starets, un monaco dedito alla preghiera e alla vita ascetica, che gli insegna una preghiera, che deve ripetere, all'inizio 3.000 volte al giorno, in seguito 6.000 e 12.000 volte al giorno.

Per poterla pregare, il pellegrino deve alzarsi prima e andare a dormire tardi. La preghiera da ripetere è:

“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me, peccatore!”

Se volete la spiegazione di questa formula, che è ripetuta dal cieco Bartimeo a Gesù, durante il cammino, potete trovarla sulla mia Tesi.

Questo mantra o giaculatoria è molto lunga e non si riesce a pregarla in un respiro.

Quando mi è stata insegnata questa preghiera, il mantra era:

Gesù nell'inspiro,
Abbà nell'espiro.

Con il tempo, abbiamo cambiato, trasformandola in “Grazie, Gesù!” con tanta difficoltà, perché, quando una formula è radicata, capita di ripeterla.

La giaculatoria è importante. Anche quando non ci pensiamo, la preghiera, che vive in noi, va da sola.

Il “Grazie, Gesù” è parlato.
Il “Gesù, grazie” è respirato.

Il pellegrino si imbatte in una domanda: “Che cosa è più importante: pregare o lavorare?”

Molte volte, sentiamo dire che pregare è perdere tempo, mentre si potrebbe compiere tanto bene.

Matteo 25, 34-36: *“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.”*

Queste sono opere di carità importanti, che ci permettono di andare in Paradiso, ma, se vogliamo rendere un Paradiso questa Terra, la preghiera ha la precedenza.

Atti 6, 2-4: *“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.”*

Nella nostra vita, sono importanti la preghiera e la Parola: da queste scaturiscono le altre azioni.

La Preghiera del cuore può essere fatta in vari modi, ma la maniera migliore è stare seduti con la schiena diritta o distesi su un tappetino.

Uno degli effetti della Preghiera del cuore è di farci capire la Parola di Dio, che è fondamento della nostra fede. A volte viene solo studiata. La Preghiera del cuore ci porta a capirne il significato profondo per noi, in questo momento storico.

Che cosa vuole dirmi il Signore con questa Parola?

La Bibbia è un libro vivo.

Il Pellegrino fa esperienza di questa Parola.

È importante avere la Bibbia sul comodino, perché è un libro, che respira.

La Preghiera del cuore è una preghiera di autoguarigione.
Nel testo ci sono diversi momenti, in cui il Pellegrino viene guarito dalla giaculatoria: l'incessante invocazione del Nome di Gesù.

Il pellegrino dice:

“Tanta dolcezza mi fece capire che gli effetti della preghiera 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 calore del cuore, la delizia di tutte le membra, leggerezza, coraggio, vigore e insensibilità alle malattie e dolori.

*Nell'intelletto l'illuminazione della mente, la comprensione della Sacra Scrittura, la conoscenza del linguaggio della creazione, che ci parla, e la certezza della vicinanza di Dio.”

Questo ci riporta alla presenza di Dio.

Più si legge questo libro, più viene voglia di rifare questa esperienza.

La seconda parte dell'introduzione riguarda i Mudra.

Mudra significa sigillo, segno, gesto delle dita. La prima testimonianza dei Mudra si trova nella cultura Vedica dell'India e risale a 5.000 anni fa.

I Mudra fondamentali sono otto. Io ne ho considerato un nono.

I Mudra fondamentali vengono insegnati, perché aiutano per la meditazione e per la vita.

I Mudra consistono nelle diverse posizioni delle dita, che stimolano l'energia e la conducono nelle varie parti del corpo.

➤ SHUNI MUDRA



Il pollice e il dito medio si toccano.

Le altre dita restano rilassate.

Il medio è il dito della pazienza e della costanza.

Costanza, quando si vuole portare a termine un lavoro.

La pazienza serve nei momenti di transizione.

Se siete in una sala di attesa, invece di unirvi al coro di chi si lamenta, posizionate le dita come descritto.

➤ GYAN MUDRA



Il pollice e l'indice si toccano. È la posizione preferita da Budda.

L'indice è il dito della consapevolezza.

Il pollice ha tanti significati, che uniti, radicano nel presente.

Durante la Preghiera del cuore, se ci distraiamo, adottiamo questa posizione delle dita, che chiude il circolo tra interno ed esterno, per dare maggiore

consapevolezza nel presente.

➤ BUDDI MUDRA



È il più difficile, perché la mano ha meno elasticità.

Il pollice e il mignolo si toccano.

Il mignolo è il dito della chiarezza. Unito al pollice sviluppa la comunicazione, l'apertura mentale e l'approccio verso l'altro.

Le altre dita non devono essere chiuse, ma aperte, rilassate.

Questo Mudra serve ad equilibrare l'acqua del nostro corpo.

Noi siamo costituiti per l'80/90% di acqua. Questa posizione della dita porta equilibrio nel corpo, specialmente evita la secchezza degli occhi.

➤ PRANA MUDRA



Anulare e mignolo toccano il pollice, mentre medio ed indice rimangono adagiati.

Questa posizione serve per incanalare l'energia verso il primo centro vitale, dove ci sono i genitali. Viene infatti chiamata "la posizione della vita".

Direziona l'energia in tutto il corpo ed energizza il corpo durante la meditazione. Rafforza la vista e il sistema immunitario.

➤ SURYA RAVI MUDRA



Anulare e pollice si toccano, mentre le altre dita rimangono tese. L'anulare è simbolo di fedeltà, di buona vita e salute.

Questa posizione simboleggia persistenza e forza. In un matrimonio, in una scelta di vita ci vogliono forza e persistenza.

Questa posizione genera ottimismo e cambiamenti costruttivi all'interno della vita che viviamo. Nella vita ci vogliono cambiamenti.

➤ VAYU MUDRA



L'indice viene posizionato sotto il pollice, esercitando una lieve pressione. Le altre dita restano distese. Questa posizione è associata all'aria. Aiuta il ristagno, la flatulenza, il gonfiore addominale.

➤ HAKINI MUDRA



Questa posizione è conosciuta, anche se la usiamo inconsapevolmente: è quando mettiamo le mani giunte. Si devono toccare però solo le punta delle dita. I palmi delle mani non devono toccarsi. I pollici esercitano una lieve pressione.

Questa posizione favorisce l'attenzione e aiuta a canalizzare l'energia nel sesto centro vitale, dove c'è l'occhio spirituale e il dono dell'Intelletto.

Questa posizione è importante, perché collega i due emisferi cerebrali. Favorisce la concentrazione e la memoria.

➤ YONI MUDRA



“Yoni” significa utero.

I due pollici e i due indici si toccano nella prima falange, mentre le altre dita si toccano sui dorsi.

Questa posizione aiuta ad isolarsi ed estraniarsi dal mondo esterno. Calma il sistema nervoso. È un ottimo rimedio contro lo stress. Permette di isolarsi durante la preghiera e la meditazione.

➤ APAAN MUDRA



Medio ed anulare toccano il pollice, mentre le altre dita rimangono leggermente tese.

Rappresenta la purificazione sia in senso fisico, perché è legato alla digestione, sia in senso spirituale. Questa posizione è molto utile per eliminare le tossine dal corpo. È indicata per problemi di digestione, benefici al cuore e alla circolazione sanguigna.

Questi sono i nove gesti fondamentali.

Se imparate queste posizioni delle dita, bastano pochi minuti per trarne beneficio. È bene imparare pochi Mudra fondamentali ed eseguirli.

