

SCUOLA DI PREGHIERA DEL CUORE SPAZIO ALLA GIOIA

PRIMO INCONTRO:

INTRODUZIONE

Mentre si avvicinava a Gerico, un cieco era seduto lungo la strada a mendicare. ³⁶Sentendo passare la gente, domandò che cosa accadesse. ³⁷Gli annunciarono: "Passa Gesù, il Nazareno!". ³⁸Allora gridò dicendo: "Gesù, figlio di Davide, abbi pietà di me!". ³⁹Quelli che camminavano avanti lo rimproveravano perché tacesse; ma egli gridava ancora più forte: "Figlio di Davide, abbi pietà di me!". ⁴⁰Gesù allora si fermò e ordinò che lo conducessero da lui. Quando fu vicino, gli domandò: ⁴¹"Che cosa vuoi che io faccia per te?". Egli rispose: "Signore, che io veda di nuovo!". ⁴²E Gesù gli disse: "Abbi di nuovo la vista! La tua fede ti ha salvato". ⁴³Subito ci vide di nuovo e cominciò a seguirlo glorificando Dio. E tutto il popolo, vedendo, diede lode a Dio. (Lc 18,35-43)

C'è una preghiera particolare che proviene dall'oriente, che praticavano i Padri del deserto, che porta a quella **quiete** in cui l'anima può abitare con Dio, è **la preghiera del cuore**.

Per noi che tendiamo ad essere così razionalisti, è particolarmente importante **imparare a pregare con il cuore e dal cuore**. I Padri del deserto possono indicarci la strada. Anche se non offrono alcuna teoria sulla preghiera, le loro storie e i loro consigli concreti offrono i mattoni con cui i successivi scrittori spirituali ortodossi hanno edificato una spiritualità di grande forza e profondità. Gli scrittori spirituali del Monte Sinai, del Monte Athos, e gli **starcy** della Russia del XIX secolo sono tutti ancorati alla tradizione del deserto.

Troviamo la migliore definizione della preghiera del cuore nelle parole del mistico russo Teofane il Recluso:

"Pregare è discendere con la mente nel cuore e qui continuare a restare dinanzi al volto del Signore, onniveggente, dentro di te".

Nel corso dei secoli, questa concezione della preghiera è stata al centro della scuola spirituale **dell'esicasmo**, o della "preghiera di Gesù". (Il termine "esicasmo" trae la sua origine dal vocabolo greco "hesychia" che significa "quiete, pace interiore" e indica la condizione

vissuta dal cristiano quando si trova immerso in Dio).

La preghiera è stare alla presenza di Dio con la mente nel cuore, cioè in quel punto del nostro essere in cui non ci sono divisioni o distinzioni, e siamo totalmente integri e indivisi. Qui abita lo Spirito di Dio e qui ha luogo il grande incontro.

Qui il cuore parla al cuore, perché qui noi stiamo dinanzi al volto del Signore, onniveggente, dentro di noi.

Dobbiamo tenere presente che qui il termine '**cuore**' è usato nel suo pieno significato biblico. Nella nostra cultura la parola '**cuore**' è diventata una parola tenera. Si riferisce alla sede della vita sentimentale. Espressioni come '**cuore infranto**' e '**di cuore**' indicano che noi spesso pensiamo al cuore come al centro caldo in cui hanno sede le emozioni in contrasto con il freddo intelletto dove i nostri pensieri trovano il loro ambiente naturale.

Ma il termine *cuore* nella tradizione ebraico-cristiana si riferisce alla fonte di tutte le energie fisiche, emozionali, intellettuali, volitive e morali.

Dal cuore nascono impulsi insondabili come pure i sentimenti, gli stati d'animo e i desideri consci. Anche il cuore ha le sue ragioni ed è il centro della percezione e della comprensione. Infine, il cuore è la sede della volontà: esso fa progetti e perviene a decisioni giuste. Il cuore, quindi, è l'organo centrale e unificante della nostra vita personale.

Il nostro cuore determina la nostra personalità ed è, di **conseguenza, non solo il luogo in cui abita Dio, ma anche il luogo contro il quale Satana dirige i suoi assalti più furiosi.**

È questo cuore il luogo della preghiera. La preghiera del cuore è una preghiera che si rivolge a Dio dal centro della persona e, quindi, coinvolge la nostra umanità nella sua totalità e integrità.

Uno dei Padri del deserto, **Macario il Grande**, dice: **«Il compito principale dell'atleta [cioè, di chi prega] è entrare nel proprio cuore».** Questo non significa che chi prega dovrebbe cercare di riempire la sua preghiera di sentimento, ma che dovrebbe sforzarsi di lasciare che la sua preghiera riplasmi interamente la sua persona. È l'intuizione più profonda dei Padri del deserto: **entrare nel cuore è entrare nel regno di Dio.** In altri termini, la via che conduce a Dio passa attraverso il cuore.

Isacco il Siro scrive: *"Entrate prontamente nel tesoro che è dentro di voi; così vedrete le cose che sono in cielo, perché una sola è l'entrata che conduce ad entrambi. La scala che porta al Regno è nascosta nella vostra anima"*. Fuggite il peccato, immergetevi in voi stessi, e nella vostra anima scoprirete la scala su cui ascendere».

E **Giovanni Carpathios** dice: «Ci vogliono un grande sforzo e una grande lotta nella preghiera per raggiungere quello stato della mente che è libero da ogni agitazione; questo stato della mente è un paradiso dentro al cuore (letteralmente: 'endocardiaco'), il luogo, come ci assicura l'apostolo, dove 'Cristo abita in voi' (2 Cor 13,5)».

I Padri del deserto *ci distolgono dalle nostre pratiche intellettualizzanti*, in cui Dio diventa uno dei tanti problemi che ci troviamo a dover affrontare. I Padri del deserto ci mostrano che la preghiera autentica penetra fino all'essenza della nostra anima e va a toccare ogni sua fibra, raggiungendo ogni suo angolo più remoto.

La preghiera del cuore è una preghiera che non ci permette di limitare il nostro rapporto con Dio a parole interessanti o a pie emozioni. **Per sua stessa natura, la preghiera del cuore trasforma tutto il nostro essere in Cristo** proprio perché apre gli occhi della nostra anima alla verità di noi stessi così come alla verità di Dio. Nel nostro cuore, giungiamo a riconoscerci come peccatori abbracciati dalla misericordia di Dio.

É questa visione che ci fa prorompere nel grido:

«Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore».

La preghiera del cuore ci sfida a non nascondere assolutamente nulla a Dio e ad affidarci incondizionatamente alla sua misericordia. Perciò, la preghiera del cuore è la preghiera della verità. Essa smaschera le tante illusioni su noi stessi e su Dio e ci fa entrare nel rapporto autentico del peccatore con il Dio della misericordia.

Questa verità è ciò che ci dà la **'quiete'**.

Nella misura in cui questa verità è ancora nel nostro cuore, noi saremo meno distratti dai pensieri mondani e più risolutamente rivolti verso il Signore, che è Signore sia del nostro cuore sia dell'universo. Così, le *parole di Gesù: «Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio»* (Mt 5,8), diventeranno reali nella nostra preghiera. Tentazioni e lotte resteranno fino alla fine della nostra esistenza, ma con un cuore puro noi saremo

nella quiete anche in mezzo a un'esistenza travagliata. Questo solleva il problema di come praticare la preghiera del cuore in un ministero che non conosce quiete e tranquillità. A questa questione, che riguarda la disciplina, ora dobbiamo rivolgere la nostra attenzione.

Oratio: Salmo 139

Signore, tu mi scruti e mi conosci,² tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo, intendi da lontano i miei pensieri,

³ osservi il mio cammino e il mio riposo, ti sono note tutte le mie vie.

⁴ La mia parola non è ancora sulla lingua ed ecco, Signore, già la conosci tutta.

⁵ Alle spalle e di fronte mi circondi e poni su di me la tua mano.

⁶ Meravigliosa per me la tua conoscenza, troppo alta, per me inaccessibile.

⁷ Dove andare lontano dal tuo spirito? Dove fuggire dalla tua presenza?

⁸ Se salgo in cielo, là tu sei; se scendo negli inferi, eccoti.

⁹ Se prendo le ali dell'aurora per abitare all'estremità del mare,

¹⁰ anche là mi guida la tua mano e mi afferra la tua destra.

¹¹ Se dico: "Almeno le tenebre mi avvolgono e la luce intorno a me sia notte",

¹² nemmeno le tenebre per te sono tenebre e la notte è luminosa come il giorno; per te le tenebre sono come luce.

¹³ Sei tu che hai formato i miei reni e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

¹⁴ Io ti rendo grazie: hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere, le riconosce pienamente l'anima mia.

¹⁵ Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto, ricamato nelle profondità della terra.

¹⁶ Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi; erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati quando ancora non ne esisteva uno.

¹⁷ Quanto profondi per me i tuoi pensieri, quanto grande il loro numero, o Dio!

¹⁸ Se volessi contarli, sono più della sabbia. Mi risveglio e sono ancora con te.

¹⁹ Se tu, Dio, uccidessi i malvagi! Allontanatevi da me, uomini sanguinari!

²⁰ Essi parlano contro di te con inganno, contro di te si alzano invano.

²¹ Quanto odio, Signore, quelli che ti odiano! Quanto detesto quelli che si oppongono a te!

²² Li odio con odio implacabile, li considero miei nemici.

²³ Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore, provami e conosci i miei pensieri;

²⁴ vedi se percorro una via di dolore e guidami per una via di eternità.