

## INCONTRO SULLA PREGHIERA ESICASTICA ( O DEL CUORE)

La preghiera del cuore nasce nella tradizione cristiana del monachesimo d'oriente come pratica dell'esicasmo, da esichia, tranquillità, pace, silenzio.

Questa tradizione viene coltivata anche in ambito laico all'interno della chiesa russo-ortodossa come testimonia il *Racconto di un pellegrino russo*, il cui protagonista si propone di attuare l'esortazione di Paolo: “pregate incessantemente” (1 Tes 5, 17-18, Ef 6, 18).

Il pellegrino ripete senza posa la preghiera: “Signore Gesù Cristo Figlio del Dio Vivente abbi pietà di me peccatore” fino a farla diventare una cosa sola col suo respiro, ripetendola giorno e notte. E' importante non confondere questa tradizione con una pratica New Age, o con un fenomeno di sincretismo con le pratiche di discipline orientali. E' comunque singolare che in ambiti culturali così diversi si siano sviluppate delle forme di preghiera simili.

La Preghiera del cuore non va confusa con qualcosa di sentimentale. E' una pratica che vuole creare un silenzio interiore, un vuoto di pensieri, di sentimenti ed emozioni; vuoto che non è fine a se stesso, come nell'*apàtheia* e nell'*ataraxia* delle filosofie stoica ed epicurea, ma che è spazio che permette allo Spirito Santo di abitarci (“Io e il Padre verremo e prenderemo dimora presso di lui”) e di farci accogliere il Verbo di Dio.

La preghiera del cuore consiste nella ripetizione di una preghiera breve, semplice. La più anticamente usata è quella che si ritrova nei Racconti di un Pellegrino Russo: “Signore Gesù Cristo/ Figlio di Dio, abbi pietà di me”. Altre forme usate sono: “Maranathà, vieni Signore”. Ma ognuno può scegliere una breve frase della Bibbia e ripeterla accordandola col ritmo del proprio respiro. Si può ad esempio ripetere un versetto del Padre Nostro o dell'Ave Maria, lentamente, senza fretta, cercando di fare spazio tra i pensieri e le preoccupazioni, perché progressivamente solo quel versetto, quella preghiera risuonino nell'intimo, purificandolo dalle angosce, dai timori, dai desideri, da ogni altro pensiero, per ricostituirci in un'integrità e in un'unità col Padre. Punto di arrivo dovrebbe/potrebbe essere il silenzio totale, l'esperienza del nulla abitato dal Tutto. Questo è quello che cercheremo di fare questa sera.

E' importante che assumiamo una posizione comoda, possibilmente tenendo la schiena ritta, ma senza costrizioni, e che ci poniamo in ascolto del nostro respiro, via via approfondendolo. I padri del deserto raccomandavano l'immobilità del corpo per raggiungere la quiete della mente e del cuore.

Ci accompagnerà al silenzio un canone di Taizé che possiamo ripetere insieme, cantando, e poi ripetere silenziosamente a ritmo del respiro oppure sostituirlo con un altro versetto (“Sia fatta la tua volontà”, “Sia santificato il tuo nome”, “Maranathà”, “Santa Maria, Madre di Dio”).

Successivamente sarà letto un brano biblico familiare che vi invitiamo ad ascoltare, senza recitarlo, ad occhi chiusi in atteggiamento di abbandono al Padre e di fiducia nei fratelli.

Un altro canone ci inviterà quindi a seguirlo col nostro respiro e il nostro cuore per introdurci ad altri minuti di silenzio nel corso dei quali ci sarà forse un versetto della lettura che risuona in noi più di altri. Ognuno potrà scegliere quale ripetere interiormente al ritmo del respiro, come un mantra, dividendolo in due parti tra inspirazione ed espirazione o ripetendolo tutto intero nell'atto dell'espirazione.

Concluderemo con un canone, seguito dalla recita del Padre Nostro fatta in modo lento. Faremo una pausa di inspirazione dopo ogni versetto, cercando di uscire dagli automatismi delle recite di preghiere e brani conosciuti per lasciare che la Parola torni a risuonare e dimorare nella nostra interiorità e quindi tra noi come comunità.

**Canoni:** 1) Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene nada lui falta

Nada te turbe, nada te espante solo Dios basta

2) Da pacem cordium

3) Magnificat anima mea Dominum

Indicazioni bibliografiche:

-*Racconti di un pellegrino russo*, a cura di Carlo Carretto, Cittadella, Assisi 1974  
-*La Filocalia*, a cura del p. Giovanni Vannucci, Libreria editrice fiorentina, Firenze 1975  
-*Vita e detti dei padri del deserto*, a cura di L. Mortari  
Citta Nuova, Roma 1971  
-*Serafino di Sarov : Vita, colloquio con Motovilov, insegnamenti spirituali*, Irina Gorainoff ;  
presentazione di Enzo Bianchi della Comunità di Bose, Gribaudi, Milano 2002  
-Leloup, Jean Yves, *L' esicasmo : che cos'è, come lo si vive*, P. Gribaudi, Torino 1992  
-<http://www.esicasmo.it/esicasmo.it.htm>

## CITAZIONI

Nel gradino sulla preghiera Giovanni Climaco dice: *"Sforzati di ricondurre o esattamente di rinchiudere il pensiero nella preghiera. Se, dato il suo stato d'infanzia, il tuo pensiero viene a mancare e si disperde, riconducilo. La mente tende all'instabilità. Ma colui che mette ordine in tutte le cose può darle stabilità. Se tu perseveri in questa attività e la custodisci costantemente, colui che stabilisce in te dei limiti al tuo mare verrà e le dirà durante la tua preghiera: "Fin qui giungerai e non oltre"(Gb 38.11). Non è possibile legare lo spirito; ma là dove si trova il creatore di tale spirito, tutto si sottomette a lui".*

Lo ieromonaco Doroteo, asceta e autore spirituale russo, ha proposto un metodo eccellente per imparare la preghiera di Gesù: "Colui che prega con le labbra", scrive questo autore, "ma trascura la sua anima e non custodisce il suo cuore, fa salire le sue preghiere in aria, ma non verso Dio, e s'affatica invano, perchè Dio è attento allo spirito e allo zelo e non alla molteplicità delle parole. Bisogna pregare con grande fervore: con tutta l'anima, con tutto lo spirito, con tutto il cuore, con timor di Dio e con tutte le proprie forze. L'orazione mentale non permette di entrare nella cella interiore nè alle fantasie nè ai cattivi pensieri. *Vuoi imparare a praticare la preghiera della mente e del cuore? Te la insegnerò. Stà bene attento, amico e obbediscimi. Per cominciare, devi dire la preghiera vocalmente, cioè con le labbra, la lingua e la voce, forte quanto basta perchè tu possa udire te stesso. Quando le labbra, la lingua e i sensi saranno sazi della preghiera detta vocalmente, la preghiera vocale cessa e si comincia a dirla in un sussurro. Dopo di ciò si deve imparare a fissare costantemente la propria attenzione sulla zona della gola. Allora, a un segno, la preghiera della mente e del cuore comincerà a sgorgare spontaneamente e incessantemente: si presenterà da sè e agirà in ogni momento, durante qualsiasi attività e in qualsiasi luogo".*

Il beato starec e ieromonaco Serafim di Sarov prescrive al principiante, in conformità a un costume già stabilito nel "deserto" di Sarov, di dire incessantemente la preghiera: *"SIGNORE GESU' CRISTO, FIGLIO DI DIO, ABBI PIETA' DI ME, PECCATORE"*. "Durante la preghiera", insegna lo starec, "sii presente a te stesso, cioè raccogli la tua mente e uniscila alla tua anima. All'inizio, per uno o due giorni o anche più, fà questa preghiera con la sola mente, staccando le parole e fissando la tua attenzione su ciascuna di esse in particolare. Quando il Signore riscaldere il tuo cuore con il calore della sua grazia e unificherà il tuo essere in un solo spirito, questa preghiera si metterà a sgorgare in te incessantemente: essa sarà sempre con te e ti porterà gioia e nutrimento". E' proprio questo il senso delle parole pronunciate dal profeta Isaia: *'La rugiada che è con te è guarigione per loro' (Is 26.19). [...] Taci, custodisci costantemente il silenzio, ricordati sempre della presenza di Dio e del suo Nome. [...] Quando sei seduto a tavola [...] sii attento a te stesso e nutri la tua anima con la preghiera"*.