

## LA PREGHIERA DEL CUORE

Riepilogo

Siamo cristiani perché seguaci di Cristo e lo siamo perché ci piace, ci interessa il suo amore gratuito.

Elemento fondante è la relazione con Lui che come tutte le relazioni si basa su un colloquio.

Si parla e si ascolta alternativamente e per questo abbiamo parlato del **silenzio**.

Abbiamo anche visto che la nostra vita spesso è un grande deserto nel quale troviamo grandi sofferenze, ingiustizie, difficoltà che ci tolgono la vita. Quante volte abbiamo sentito qualcuno dire: Che vivo a fare? oppure: Mi sento inutile, trastullandosi poi incapace di utilizzare bene il suo tempo? Quante alzate di spalle come risposta alla domanda: Come stai?

Cerchiamo allora una **oasi** perché lì possiamo incontrare Dio, rifocillarci e ritrovare la vita che stavamo perdendo.

Abbiamo poi visto l'esempio di Maria, silenziosa ma attenta, vigile e sempre orientata a fare la volontà di Dio. Il suo silenzio l'abbiamo definito orante, una preghiera continua non fatta di formulari precostituiti ma di un dialogo interiore continuo con il Figlio ed il Padre. E l'abbiamo vista sia come un modello da imitare sia come mediatrice che ci conduce per mano al Figlio ed alla nostra salvezza.

Abbiamo quindi riflettuto sul fatto che quando non riusciamo a capire la logica della nostra vita non è perché Dio ci abbia abbandonato e non si curi più di noi quanto piuttosto che ci siamo chiusi in noi stessi e che quindi non lo stiamo ascoltando.

La preghiera è quindi lo strumento che ci riporta a quel dialogo, semplice, silenzioso, intimo ma proprio per questo efficace che mantiene il legame con Dio creatore.

L'argomento di stasera è un particolare tipo di preghiera silenziosa meglio nota come la **preghiera del cuore**. Essa non è tanto una pratica di orazione, ma è una via per entrare in **stato** di orazione. Se tentassimo di dare una sua definizione potremmo dire che **La preghiera del cuore è scendere nella profondità di noi stessi, per incontrarvi Dio, rimanendo a lungo nella sua presenza, amando**. Un esempio molto noto di preghiera del cuore viene dallo scritto "*Racconti di un pellegrino russo*" ove appunto questo pellegrino era solito ripetere centinaia di volte al giorno, con il suo pensiero, la seguente frase "**Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!**" e lo faceva con un suo metodo particolare ovvero ritmando le parole con il proprio battito cardiaco. Questo gli consentiva di trovare la giusta concentrazione, quel silenzio interiore con il quale riusciva a "**sentire**" ciò che stava dicendo. Nel testo "Il monastero interiore di Valentin Svincickij" si legge: "*Chi pronuncia le parole di questa preghiera pone una pietra dopo l'altra. Giorno dopo giorno, anno dopo anno crescono attorno all'anima le mura invisibili che ci separano dalla vita mondana. L'orante perde il gusto e l'interesse alla dispersione mondana come ai divertimenti grossolani. La società delle persone vuote diventa per lui noiosa e pesante. Egli non deve cercare esteriorità per riempire il vuoto della vita, perché la sua vita è piena di significato interiore.*"

Questa preghiera trae origine dai discorsi di commiato fatti da Gesù agli apostoli in occasione della cena di Addio e riportati nel vangelo di Giovanni. (Gv 14,13-14) "*Qualunque cosa chiederete al Padre nel mio Nome la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche cosa nel mio Nome, io la farò*" ed ancora (Gv 16,23-24) "*In verità, in verità vi dico: se chiederete qualche cosa al Padre nel mio Nome, egli ve la darà. Finora non avete chiesto nulla nel mio Nome. Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena*".

Una applicazione di tale insegnamento la ritroviamo in Atti 3, 6-8 "*Pietro disse (al paralitico) : «Non possiedo né argento né oro, ma quello che ho te lo do: **nel nome di Gesù Cristo, il Nazareno, cammina!**». E, presolo per la mano destra, lo sollevò. Di colpo i suoi piedi e le caviglie si*

*rinvigorirono e balzato in piedi camminava; ed entrò con loro nel tempio camminando, saltando e lodando Dio”.*

Ma c'è anche l'insegnamento di Paolo che dice: (Rm 10,13) "*chiunque invocherà il Nome del Signore sarà salvato*".

Se desideriamo poi avere un modello biblico perfetto da imitare possiamo fare riferimento alla **preghiera sanguinante del Getsemani**. Mc 14,32 ss "*Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani, ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Gesù disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte. **Restate qui e vegliate**». Poi, andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E diceva: «Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! **Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu**»."*

Lc 22,44 "*In preda all'angoscia, **pregava più intensamente**; e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadevano a terra*".

Mt 26,37ss "*Disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». E presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. Disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; **restate qui e vegliate con me**». Poi tornò dai discepoli e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: «Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?»*

Cosa aveva chiesto Gesù ai suoi 3 discepoli se non quello di stare lì accanto a Lui, in silenzio, per parteciparGli il proprio affetto in un momento così, assolutamente, delicato? Ritroviamo quindi l'essenza della preghiera del cuore che è appunto **dare a Dio il proprio cuore**.

La preghiera del cuore può dare l'impressione di essere una cosa difficile, ma non c'è niente di più facile che essere presenti, totalmente presenti ad una persona, donandogli il cuore. La preghiera del cuore scavalca tutte le formalità burocratiche nel rapporto con Dio e tutte le inutili abbondanti parole, per puntare all'essenza del rapporto con Dio. "***Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!***".

### **La preghiera del cuore o è amore o non è niente.**

Gesù ripete 3 volte la Sua preghiera del cuore perché offrire la nostra volontà al Padre è una necessità. In questa ripetizione, in questa insistenza cresce l'amore. La preghiera del cuore coinvolge il corpo, perché è l'intera persona che si rivolge a Dio. Mc 14,35 "*Si gettò a terra e pregava*"; Mt 26,39 "*Si prostrò con la faccia a terra*"; Lc 22,41 "*inginocchiatosi pregava*". Non c'è preghiera del cuore se non c'è **la volontà appassionata di cercare e di accettare in tutto la volontà di Dio**. Amare Dio è solo questo, cercare la sua volontà che poi detto in parole più semplici è "**Mettere ordine**", nella nostra vita, in quella degli altri, nella creazione in senso più generale. Unire piuttosto che dividere, mettere armonia, rispettare l'ambiente affinché tutto ciò che è uscito da Dio ritorni a Lui nello stesso modo.

La preghiera del cuore ha bisogno di 4 componenti.

- **Calma.** *Uno spirito agitato non può entrare nella profondità di se stesso;*
- **Silenzio.** *Nel chiasso non è possibile la concentrazione;*
- **Ordine e purificazione.** *L'esigenza di piacere a Dio è fondamentale incontrandoci con Lui;*
- **Umiltà.** *Fare la verità in noi, entrare così in contatto dello Spirito di Verità. Quando siamo "veri" con noi stessi e con Dio, abbiamo accesso allo Spirito di Verità.*

La preghiera del cuore deve aprirsi sul **presente**, non tanto sul futuro; sull' **immediato**, non tanto sull'ipotetico. E' **l'oggi** che interessa. E all'interno dell'oggi, è **l'immediato** che conta di più. L'amore o parte **subito** o è da dubitare che sia amore. La preghiera del cuore è concretezza e immediatezza nell'amore.

Se ci pensiamo appena un po' noi tutti abbiamo un disperato bisogno di amore. Perché abbiamo questa necessità? Credo perché siamo usciti da Dio Creatore e che possiamo immaginarci in un binomio inscindibile: **Noi siamo una chiave e Lui la serratura della porta** che ci separa dalla condizione di equilibrio, di pace interiore, di completezza, di gioia immensa ed eterna. **La separazione, come dice San Paolo, è la condizione di peccato dovuta alla nostra fragilità.** 1Cor 15, 54-57: *“La morte è stata ingoiata per la vittoria. Dov'è, o morte, la tua vittoria? Dov'è, o morte, il tuo pungiglione? Il pungiglione della morte è il peccato e la forza del peccato è la legge. Siano rese grazie a Dio che ci dà la vittoria per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo!”*.

Abbiamo bisogno a tal punto di questo amore che lo cerchiamo ovunque e continuamente, anche in forma surrogata. Perché la gente corre dietro l'ultimo telefonino quando ne possiede già uno che funziona benissimo? Forse per l'emozione della novità, per sentire in se una gratificazione che altro non è che una forma di affetto materiale. E così per quel vestito all'ultima moda, quell'abbonamento che ti fa vedere tutti i possibili canali TV, quella vacanza esotica che ricorre nei tuoi sogni e ti rende infelice perché non te la puoi permettere. Tutte cose che ti riempiono un per un po' di tempo ma poi richiedono una integrazione né più è meno come il cibo del quale abbiamo bisogno in continuazione. Ma l'amore vero, quello che deriva da una relazione importante, è diverso. Lo sa bene che vive un matrimonio felice perché nell'altro trovi il tuo completamento. Ma anche questo ha un **limite** ed anche **doppio**: di **durata**, perché la nostra vita ha un tempo e prima o poi uno dei due coniugi rimane solo. L'altro è legato comunque alla **debolezza umana** perché pure nella massima conciliazione c'è sempre qualche punto di vista divergente su qualche aspetto della quotidianità.

**L'unico vero amore, pieno, eterno, gratuito è quello di Nostro Signore.**

Ebbene, allora riconsideriamo la nostra giornata, la nostra vita. Sempre tesi ad usare la nostra chiave, in cerca di esperienze, provando e riprovando senza renderci conto che quella chiave apre solo una serratura, quella che fa incontrare l'Amore di Dio. Possiamo essere completi solo in quel modo. *“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!”*

Ed ecco che **la preghiera del cuore deve produrre dei frutti**: deve **accendersi una fiamma**. Se non avviene l'accensione del motore, se non si apre quella porta, è segno che la chiavetta di accensione non ha funzionato, è segno che la preghiera del cuore non c'è stata o sono state solo **parole e bei pensieri**.

Occorre che i frutti si vedano e si vedano **subito**, perché se si è acceso l'amore qualcosa deve mettersi in moto.

Cosa posso vedere con gli occhi dell'amore? Oh!! Tante cose. Innanzi tutto le necessità dell'altro ed il desiderio di fare qualcosa per lui. Poi vedere le situazioni, le persone oggetto di queste situazioni con una prospettiva di umiltà, di servizio piuttosto che di giudizio. Con il desiderio di unire piuttosto che dividere. *“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!”*

L'amore concreto non è fatto di romanticismi, ma di **decisioni concrete**. Finché non prendiamo di punta i nostri difetti, cominciando dalla nostra superbia più o meno evidente, e non li sottoponiamo alla terapia della preghiera del cuore, dobbiamo dubitare del nostro amore. *“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!”*

In agricoltura, quando l'insetticida è diluito non fa nulla, anzi, il parassita ne diventa immune e distrugge la pianta. Se non si parte decisi col trattamento, i nostri difetti col passare del tempo non diminuiscono, **ma s'irrobustiscono**. *“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!”*

La preghiera del cuore da accesso alla sorgente d'acqua che dura per la vita eterna: toglie le pietre, l'acqua della sorgente zampilla. Siamo fatti per la profondità, ma tutto ci disperde e la massima dispersione è il peccato. Pertanto il legame **preghiera e conversione** è strettissimo. Gv. 4, 13-14 *“Rispose Gesù (alla Samaritana): «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi beve*

*dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna».*” **“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!”**

Ma quando il mio cuore si scalda con il calore che viene dall'amore di Dio ecco che riesco a vederLo nel fratello che mi sta accanto. Riesco a vivere la piena comunione; riesco a desiderare di incontrarLo nella Eucarestia ed a **non staccarmi più da Lui perché niente è più bello**; niente da più senso alla vita. **Tutto è un complemento.**

Nel Vangelo di Matteo 6, 25-34 c'è una pagina di poesia:

*“Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena.”* . **“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!”**

**Perché dunque pregare la preghiera del cuore? E' semplice. Per mera convenienza.** L'uomo è portato a fare le cose che gli interessano, che gli piacciono. Ebbene, se riesce a sperimentare che con questa preghiera trova la felicità lo farà sempre e...senza farsi pregare. **Mettere il proprio cuore nelle mani di Dio, affidarsi a Lui come un bambino ai suoi genitori e ricevere pace e gioia in abbondanza. Cosa ci serve di più?**

## **SALMO 8**

**O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra:  
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.  
Con la bocca dei bimbi e dei lattanti  
affermi la tua potenza contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli. Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissate,  
che cosa è l'uomo perché te ne ricordi  
e il figlio dell'uomo perché te ne curi? Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,  
di gloria e di onore lo hai coronato:  
gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi;  
tutti i greggi e gli armenti, tutte le bestie della campagna;  
Gli uccelli del cielo e i pesci del mare,  
che percorrono le vie del mare.  
O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra.**