* **5°-**

**Premessa:**

Scrive Enzo Bianchi, priore di Bose: *“…* ‘Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!’. *Ecco la preghiera di Gesù, o preghiera del cuore: tutto qui! Poche parole, ma densissime, una sintesi delle due invocazioni registrate nel cap. 18 di  Luca: una fatta dal cieco di Gerico a Gesù che passava (Lc* 18, 38*), l’altra fatta dal pubblicano al tempio (Lc* 18, 13*). È nient’altro che il* Kyrie eleison*, il Signore pietà delle liturgie cristiane: invocazione ripetuta più volte nella celebrazione eucaristica, nella preghiera delle ore.*

*Certo è una preghiera elementare, semplice, ma il Signore non ci ha forse chiesto di non moltiplicare le formule come fanno i pagani (cfr Mt* 6, 7*)? Se queste parole hanno ottenuto l’intervento di Gesù che ha guarito il cieco, se hanno commosso Dio facendogli perdonare tutto al pubblicano, se poche parole di un ladrone in croce hanno ottenuto l’apertura del Regno dei cieli, perché stupirsi di questa essenzialità?” (*E. Bianchi, *Introduzione* a Caritone di Valamo, *L’arte della preghiera,* Gribaudi Editore, p. 7).

La preghiera del cuore non è niente di nuovo sotto il sole: affonda le sue radici nella Sacra Scrittura, il suo fondamento è chiaramente biblico: “*Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta l’anima e con tutte le forze”-* Dt  6, 4

 “*lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi con gemiti inesprimibili e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito…”-* Rm 8, 26

 Il cammino della preghiera è prima di tutto un ascolto: “*Ascolta, figlio”*: un ascolto che, dalla testa, scende nel cuore, per convertire la vita.

Il “cuore” è il centro dell’ascolto: il luogo privilegiato dell’ascolto personale di Dio, nell’intimo, in profondità. Il “cuore” è il centro dell’essere.

**-I -**

# preghiera profonda

*Dire preghiera è dire relazione,*

*perchè l'uomo per sua natura è dialogale.*

Dire **preghiera profonda** è dire relazione profonda con il Signore della nostra vita; è dire relazione fra due precisi soggetti: la persona di Dio, Padre- Figlio, Spirito Santo e la persona, uomo-donna  creata da Dio come figlio/figlia  in permanente nostalgia del Padre come il ruscello ha nostalgia della fonte.

Si deve partire da una visione oggettiva di se stessi e di Dio per comprendere e sperimentare questa misteriosa relazione d’amore in cui consiste **la preghiera profonda** o preghiera di semplicità. Questa visione  chiara ci viene dalla rivelazione  di Dio contenuta nella Sacra Scrittura e dai tanti oranti della spiritualità cristiana, chiamati Padri della Chiesa .

“*Dio disse: facciamo l’uomo a nostra immagine e somiglianza* (Gen1,26-31), *ad immagine e somiglianza di Gesù il Cristo, il primogenito di tutta la creazione*” ( Col 1,12-23).

“ *L’uomo vero è la mescolanza e l’unione dell’umano e del divino”* ( S. Ireneo)

“ ll grande architetto dell’universo ha concepito e realizzato un essere dotato di due nature, la visibile e l’invisibile, l’umana e la divina: Dio ha creato l’uomo traendo il suo corpo dalla materia pre-esistente che ha animato con il proprio Spirito.

Cosi nacque, in un certo modo, un novo universo, piccolo e grande nel medesimo tempo. Dio collocò sulla terra questo"*adoratore misto per contemplare la natura visibile, essere iniziato alla invisibile,regnare sulle creature della terra.* ( S. Gregorio Nazianzieno)

*Dio e l’uomo* :due persone in continua relazione di amore .L’uomo cerca Dio perché è da prima cercato da Dio.” *Da Lui veniamo- esistiamo e siamo*” ( At 17,2)

Questa piccola premessa  ci fa comprendere  perché la **preghiera profonda** risponda ad un bisogno vitale di relazione interpersonale con le Persone divine .Ognuno porta  in sé Dio, è portato da Dio porta a Dio tutto ciò che è e tutto ciò che ha e sta con Dio con tutto ciò che è e che ha : ne nasce una relazione continua "*pregate incessantemente ,senza stancarvi.*"( Lc 18,1)

Ne nasce la [preghiera del cuore](http://www.meditazionecristiana.it/meditazione-cristiana/preghiera-del-cuore-1) che bene esprime la relazione profonda dei due soggetti che si incontrano per vivere in perenne comunione di amore e di scambi di doni.

La preghiera profonda può essere anche chiamata "preghiera **de**l cuore, preghiera **dal** cuore" perché veniamo aiutati a dimorare nel Cuore, nel centro vitale e profondo della persona  che nello Spirito si apre all’Ascolto accogliente del Signore Gesù che ci porta al Padre” *Sto alla porta e busso, se mi apri entrerò e cenerò con te e tu con me*” (Ap 3,20)

*Silenzio- Ascolto -Accoglienza- Adorazione e Abbandono*: sono questi i passi del cammino meditativo profondo da sperimentare per riconoscerli veri e vivere Dio in tutte le situazioni della vita e del quotidiano.



*(1 Tessalonicesi 5,23)*

*Il grafico ben esprime l’unità costitutiva  della persona: Spirito, anima ,corpo.*

*La preghiera profonda* favorisce la crescita di questa unità ricevuta in dono ma che esige anche il nostro umile e coraggioso impegno d’amore.

La vita spirituale ha la sua origine nell'azione dello Spirito Santo che agisce dal di dentro della persona umana e si manifesta all'esterno, nel vissuto, nell'agire e nella mentalità del cristiano. L'inabitazione dello Spirito Santo nella persona umana è la partecipazione dell'Amore di Dio Padre all'uo­mo. Questa partecipazione è atto costitutivo dell'uomo, per­ché la creazione dell'uomo è la comunicazione dell'Amore di Dio, cioè l'essenza di Dio, la sua realtà più personale. È appunto la comunicazione della dimensione *personale* di Dio che rende la creatura umana *persona.* Lo "*Spirito Santo versa nei nostri cuori l'Amore di Dio Padre*" *(*Rm 5,5); L’AMORE sta alla radice della vita spirituale dell'uomo.

**Il metodo della preghiera profonda**

Il Signore conduce ogni persona secondo modi e strade che a Lui piacciono. Ogni fedele, a sua volta, gli risponde secondo la risoluzione del suo cuore e le espressioni personali della propria preghiera. Tuttavia la tradizione cristiana ha conservato tre espressioni della vita di preghiera: la vocale, la meditazione. l'orazione. Catechismo della Chiesa cattolica, n. 2.699

**Mi preparo:**

in luogo e tempo favorevole mi metto in uno stato di pacificazione e di silenzio interiore. Sulle varie dimensioni della mia persona (corpo, sensibilità, mente, spirito) invoco con fede lo Spirito Santo perché mi renda silenzio d’accoglienza.

**Vivo la meditazione:**

situato nel «sacrario del cuore» o nella «tenda del convegno» — il mio essere profondo — dimoro a lungo, in un silenzio attivo, nel tema di meditazione che ho deciso di vivere. Lascio che lo Spirito Santo, che lavora in collaborazione con tutta la mia persona, mi istruisca, mi educhi, mi guarisca, mi orienti. Avrò cura di accogliere, fra le tante, la «parola guida» che il Signore fisserà nel mio cuore, parola capace di guarirmi (cfr. *Mt* 8,8), rigenerarmi (cfr. *I Pt* 1,23), salvarmi (cfr. *Gc* 1,21), parola che diventa ripetizione continua nel cuore.

**Concludo la meditazione:**

dall’esterno sono andato nell’intimo del mio essere, da questo luogo di interiorità mi sono aperto allo Spirito Santo, lo Spirito mi ha condotto al Cristo, Cristo al Padre e il Padre mi manda al mondo. Vivo quindi alcuni precisi passi per concludere il mio incontro con il Signore:

—  lo ringrazio;

— accolgo la sua benedizione;

— effondo io stesso, a suo nome, benedizioni sul mondo;

— mi preparo a ben incarnarmi nella situazione storica che mi attende per vivere da testimone del Signore;

— accolgo con il segno della croce l’abbraccio del Signore, Trinità d’Amore. Posso terminare con la preghiera del Padre nostro e l’Ave   Maria;

— dopo ogni meditazione, è utile, se possibile, scrivere sul «qua­derno di vita e crescita spirituale» qualche appunto per verificare come è andata la meditazione.*”.*

**-II -**

**Il monastero interiore**

“*Non tutti possono lasciare il mondo, ma tutti possono praticare* la preghiera di Gesù *nel mondo. Anche nel mondo si può vivere come nel deserto.* ***Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore!*** *Questa è la pietra della* ***vera umiltà,*** *con la quale viene eretto il muro di questo monastero nascosto. 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, Egli è il monaco nascosto di un monastero nascosto… Vive nel mondo, ma, per la sua anima, è andato a vivere nel monastero della preghiera. Egli ha costruito questo monastero con paziente e perseverante fatica, praticando la preghiera di Gesù, con l’aiuto di Dio. Dopo che egli è entrato nel monastero (interiore), la grazia di Dio gli ha donato la visione.*

*Lo starec Paisij dice: ‘Se qualcuno ha purificato la sua anima dalle passioni carnali, con l’aiuto di Dio e le proprie fatiche, ma più ancora con la più profonda umiltà, viene la grazia: la Madre di Dio afferra l’intelletto, che lei ha purificato, e come un piccolo bambino lo conduce per la mano elevandolo alla visione spirituale. In misura della sua purificazione lei gli aprirà indicibili e irraggiungibili misteri divini.’ Questa viene chiamata a ragione la preghiera vera e spirituale. […] Nessuno può giungere alla visone divina unicamente per mezzo dei propri sforzi, ma è necessario che Dio prenda dimora nella sua anima e lo guidi con la sua grazia.*

*Dopo la preghiera di Gesù è difficile all’anima dell’orante prendere contatto con cose terrene; ma questo non dovrebbe inquietare, perché si dovrebbe trattare la vita mondana come un servizio di obbedienza. La parola ‘obbedienza’ concilia le faccende secolari con la preghiera.*

*Nel monastero si inviano i novizi, dopo la santa Messa, ai lavori alla stalla. Questi lavori come gli altri, non sono ‘mammona’, o un altro dio da servire, ma appartengono alla vita comune e all’obbedienza. Le occupazioni per procurarsi il pace quotidiano, o per la famiglia in genere, oppure altro, sono, per coloro che praticano la preghiera del cuore, ‘atto d’obbedienza’.*

*L’uomo che vive nel mondo deve andare, dopo la preghiera, nel mondo per obbedire ai disegni di Dio su di lui. Non si va nel mondo per divertirsi… Non ci sono due mondi separati, uno spirituale e l’altro carnale; ma nell’anima c’è un solo mondo, quello di Dio. Se ci sono compiti da assolvere nel mondo, come il lavoro nella stalla, questi appartengono all’ ‘obbedienza terrena’. Solo bisognerebbe vigilare, affinché l’attenzione appresa durante la preghiera non si perda durante il lavoro terreno. Non si deve cedere ai pensieri malvagi che offendono il Signore, ma durante la vita quotidiana si deve riportare la mente al livello supremo di attenzione interiore sperimentata durante l’orazione, che è rimasta viva nell’anima. Così che questo ricordo dell’attenzione, appresa durante la preghiera, non vada perduto, ma venga utilizzato nella vita quotidiana.*

*Se la preghiera di Gesù viene praticata anche durante il giorno, si dovrebbe usare la massima prudenza. Non farlo spesso, ma farlo solo per riportarsi allo stato di preghiera che resta nascosto nel cuore…” (*Valentin Svencickij).

**Cosa ci dice questo brano?**

Che anche la preghiera è “*cosa del cuore”.* Discesa dalla mente al cuore. Unione trasformante. Non c’è preghiera, se non c’è incontro vivo e unione con Dio. E tutti possono arrivare qui, a vivere questa unione.

Perché la preghiera non è tale se non diventa vita, se non sfocia e non cambia la vita. Preghiera allora è conversione. E qui torniamo all’insegnamento di san Benedetto, lungo tutto il corpo della Sua Regola. San Benedetto è maestro nel dirci che la preghiera non è spiritualismo, ma un ‘lavoro’ faticoso, portato dalla grazia di Dio, che ci muove a conversione. La preghiera è l’affare più incarnato della vita, proprio perché Gesù che preghiamo è il Verbo Incarnato, che ha a cuore la storia, che si prende cura di noi, dal di dentro, e non dal di fuori.

Ora, per un laico, e per un oblato benedettino che voglia vivere così, la *preghiera di Gesù* è una via molto bella per passare dalla superficie delle cose all’interiorità. Per non vivere “da smemorati”, come mette in guardia san Benedetto.

Gli autori monastici ci ricordano, ancora, che per arrivare a questa *preghiera di Gesù* ci sono dei “gradini”. Questi ‘gradini’ sono i preliminari, senza dei quali la preghiera di Gesù non è possibile. Quali sono questi ‘gradini’?

***1. La piena fedeltà ai comandamenti del Signore***

La fedeltà e l’osservanza della legge di Dio, la pratica fedele dei Suoi comandamenti, sgombra il cuore, purifica la vita, lascia il campo libero e aperto, pronto all’azione della grazia.

La purificazione che apre a Dio è il primo livello della preghiera del cuore.

Se la mia vita è ‘intasata’, se davvero ancora faccio confusione tra desiderio di Dio e brama delle cose mondane, la preghiera di Gesù non trova il terreno buono, e i frutti della preghiera non possono crescere e maturare nella vita.

Con Dio non si bara. Egli ci chiama a conversione, dunque a salvezza.

Il vero orante si lascia purificare, convertire. Perché sa che nella conversione c’è la Vita. E allora la preghiera di Gesù ha un senso, diventa efficace. Se no, sarebbe come perdere tempo, perché non ci sarebbero le condizioni necessarie alla preghiera.

***2. L’amore per il prossimo***

È il secondo presupposto. Fare attenzione a non ferire od offendere il nostro prossimo con parole o azioni, con lo sguardo o il pensiero. Si deve mostrare attenzione e amore per il prossimo, specie se debole e indigente.

Se per superficialità, leggerezza, dispersività, abbiamo ferito qualche nostro fratello o sorella, bisogna riparare e scusarsi. L’umiltà è la riuscita della preghiera. Se anche si prega giorno e notte, ci si affatica nella preghiera, ma non ci si purifica dall’orgoglio e non si fanno gesti, e non si hanno parole buone e di umiltà, la preghiera non avrà successo, c’è poco da fare.

I monaci orientali che hanno praticato per tutta una vita *la preghiera di Gesù,* hanno attestato questo, sulla base dell’esperienza: “*non bisogna mai e per nessuna ragione recare dolore agli altri, causando ad essi una malattia”.* Vigilare sulla coscienza dei fratelli. Scrive Isacco il Siro: “*Se tu con il tuo intelletto vuoi essere in compagnia di Dio, devi soprattutto occuparti di far diventare il cuore misericordioso, così possiamo più di ogni altra cosa diventare simili al Padre* **celeste”.**

**3.Umiliarsi davanti al Signore**

Sant’Isacco il Siro dice: “*l’umiltà è il vestito di Dio”.* L’umiltà è la terza e importante condizione per ottenere la preghiera di Gesù. Se non ci si vede… piccoli, non si ricevono grazie. L’umiltà è opera dello Spirito Santo: l’umiltà non solo a parole, ma del cuore. Quando lo Spirito di Dio vuole prendere dimora in noi, ci dispone a vedere la nostra pochezza, la nostra miseria… e questa è una grazia che non ci svilisce, non ci mortifica, ma ci apre, come canali liberi, alla grazia di Dio. Forse non ce ne rendiamo sempre e bene conto, ma la superbia è proprio il grande male che ci tiene lontani da Dio, che ci fa credere autosufficienti, capaci di tenerci su… I padri del monachesimo dicono che la superbia è come “una grande ulcera” che, senza che ce ne accorgiamo, cresce e si gonfia dentro di noi, e ci fa credere grandi…

Invece, l’umiltà è la vera forza dell’uomo, che com-muove il Cuore di Dio verso di lui.

Antonio il grande, padre dei monaci d’oriente, prima di morire disse ai suoi fratelli: “*la gente mi ha glorificato e lodato, ma per quello che mi riguarda, per tutta la mia vita non ho fatto altro che piangere i miei peccati”.*

***4. Il quarto presupposto è la purificazione della mente, del cuore e del corpo***

Dice Origene: “*Non basta dire: ‘guarda a Dio’, se poi non si insegna come si debba guardare a Lui. Soltanto la virtù, unita alla prudenza, ci rivela Dio.*

Bisogna che cerchiamo sinceramente, in verità, di “vedere” il Dio tre volte Santo, cercando noi stessi la santità, la purezza, allontanandoci da ogni forma di peccato.

Allora, il pronunciare con le labbra, ripetutamente, ogni volta che possiamo: “*Signore Gesù Cristo; Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore”,* non sarà solo questione di labbra; ma darà un’occupazione alla mente, impegnerà il corpo, e scenderà nel cuore. E così la preghiera diventa vita.

“*Il nome di Dio è santo ed è fonte di ogni santità, perciò la sua pronuncia santifica l’aria, le labbra, la lingua e il corpo. I demoni temono tanto il terribile Nome di Dio, che non si avvicinano al luogo dove tu preghi. E’ tutta la scienza della preghiera di Gesù. Oltre all’aiuto di Dio c’è bisogno di un fervido sforzo e di diligenza.*

*Non essere pigro con questa preghiera: finché dipende da te praticale giorno e notte, in ogni luogo e per quanto puoi. E se anche per tutta la tua vita, fino alla morte, resterai nella preghiera oralmente, in tal caso avresti raggiunto una cosa grande, perché il tuo santo proposito avrà dimostrato che tu ami sinceramente Dio. I tuoi sforzi non saranno inutili…*

*Quando la tua anima, libera dai legami del corpo, ascenderà al cielo e giungerà ai ‘guardiani dell’aria’ (Ef 2, 2), l’effetto della preghiera la circonderà e grazie all’onnipotente Nome di Gesù Cristo, la renderà inaccessibile agli spiriti del male”* (da Schimonaco Ilarion, *Diario sulla preghiera di Gesù,* Edizioni Paoline, Milano 2008, pp. 195-198).

Attestano i padri monastici che la preghiera del cuore all’inizio costa, è faticosa, e in alcuni momenti molto difficile: “*come frantumare pietre con un martello”.* Non bisogna cercare subito le consolazioni di Dio, pregando. “*Il cuore diventa duro, l’anima arida…”.* Eppure, quel che conta è resistere, non cedere, perseverare. Non è il risultato che fa la preghiera. Bisogna continuare con costanza, giorno dopo giorno, goccia dopo goccia sulla ‘roccia’ del cuore. E ad un certo momento, per grazia, quando e come vuole Dio, l’anima, e non solo l’anima, ma tutto il nostro essere in preghiera, sperimenta la letizia, la vera gioia.

Il regno di Dio “*è dei violenti!”,* senza lotta non c’è vittoria.





**-III-**

**ESERCIZI PRATICI**

1. **Preghiera e santi desideri**

E’ necessario essere persone di grandi desideri e di grandi visuali se si vuole essere vigorosi nella realizzazione degli ideali. Santa Teresa D’Avila insiste molto che bisogna esplicitamente nutrire gradi desideri. Lo raccomanda soprattutto a chi inizia. Dice:”che comincino con un grande senso di gioia e di libertà, con grande coraggio, pieni di desideri di eccellere nel servizio di Dio, perché Sua Maestà ama le anime temerarie e coraggiose”.

Quest'esercizio si divide in due parti. La prima riguarda i santi desideri per gli altri, la seconda i santi desideri per se stessi: .

*Esponete a Dio i desideri che avete per ogni persona per cui desiderate pregare ...*

*Vedete ognuna di loro, nell'immaginazione, come se stesse ricevendo le cose che desiderate per lei... Non c'è bisogno che facciate una preghiera esplicita per loro. Basta che esponiate Dio ai vostri santi desideri ... e che vediate questi desideri realizzati.*

*Quello che avete fatto per dei singoli individui ora fatelo per intere famiglie, gruppi, comunità ... per le nazioni, per la Chiesa ... Abbiate il coraggio di superare ogni disfattismo e pessimismo; desiderate 'e sperate grandi cose ... e vedete queste grandi cose mentre sono realmente adempiute dalla onnipotenza di Dio ...*

*Ora ponete davanti a Dio i desideri che avete per voi stessi, tutte le cose grandi che vorreste fare per servirlo ... E' irrilevante il fatto che non le farete mai o che vi sentiate incapaci di farle ... E' importante che voi rallegriate il cuore di Dio mostrandogli la grandezza dei vostri desideri al -di là della vostra debolezza ... è così che parlano gli amanti, quando esprimono l'immensità dei loro desideri che superano di gran lunga la propria capacità limitata ...*

**2.GESU’ il salvatore**

Recitare con amore il nome di Gesù ce lo rende presente. La sua presenza porta con sé la sua salvezza.

* *Recitate il nome di Gesù lentamente, con amore, fermandovi ogni tanto ... desiderando di essere riempiti dalla presenza di Gesù ...*
* *Ora « ungete» col suo nome ognuno dei vostri sensi e delle* *vostre facoltà. La Bibbia dice: «Il tuo nome è un unguento profumato» (Cantico dei Cantici 1, 3).
Spargete questo unguento sugli occhi, sui piedi, sul cuore ... sulla memoria, sull'intelligenza, sulla volontà, sulla immaginazione ... Nel far questo vedete ogni membro, ogni senso, ogni facoltà, illuminati dalla presenza di Gesù; finché tutto il vostro corpo e il vostro essere saranno luminosi e raggianti della sua presenza.*
* *Ora estendete l'unzione con questo Nome ad altre persone ... Recitate il nome con fede e amore su ognuno di loro.:. sopra il malato e il sofferente ... sopra i vostri amici... sopra le persone angosciate, , e sulle persone che hanno il compito di guarire, medici, infermieri, avvocati, sacerdoti ... su quelli che amate ...
Vedete ognuno di loro rafforzato e pienamente vivificato dal suo Nome onnipotente ... ..*