

22 Marzo 2021

# Meditazione di Padre Giorgio Maria Faré

## LA PREGHIERA ESICASTA: LA PREGHIERA DEL CUORE - 1° parte



*Meditazione del 22 marzo 2021*



Dal vangelo secondo Giovanni [Gv 8,1-11]

In quel tempo, Gesù si avviò verso il monte degli Ulivi. Ma al mattino si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui. Ed egli sedette e si mise a insegnare loro. Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio, la posero in mezzo e gli dissero: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Dicevano questo per metterlo alla prova e per avere motivo di accusarlo. Ma Gesù si chinò e si mise a scrivere col dito per terra. Tuttavia, poiché insistevano nell'interrogarlo, si alzò e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei». E, chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani. Lo lasciarono solo, e la donna era là in mezzo. Allora Gesù si alzò e le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». Ed ella rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù disse: «Neanche io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più».

Sia lodato Gesù Cristo, sempre sia lodato.

Eccoci giunti a lunedì 22 marzo 2021, lunedì della quinta Settimana di Quaresima. Abbiamo letto il Vangelo della Santa Messa di oggi tratto dal **cap. VIII di San Giovanni, vv 1-11**. È bellissimo vedere l'immagine di questa donna che finalmente incontra qualcuno che la tratta da essere umano, da donna. L'hanno tutti sempre trattata come una "cosa" da una parte, come un oggetto di piacere dall'altra, come una realtà su cui discutere, un fatto morale, senza volto, senza storia, senza nome.

Se è stata sorpresa in flagrante adulterio, vuol dire che questo adulterio l'ha fatto con qualcuno. Dov'è l'uomo con cui l'ha commesso? Lì c'è solamente lei.

Gesù la incontra e le dice di non peccare più, perché il peccato è una cosa seria per il Signore, Lui per questo è venuto, per liberarci dal peccato che è un'offesa diretta fatta a Dio, un atto di ribellione alla Legge di Dio.

Ho visto un'intervista nella quale chiedevano alle persone: *"Che cos'è il peccato?"* Quasi tutti rispondevano: *"Il peccato è una debolezza, è una fragilità.* Il peccato non è né una debolezza, né una fragilità. Oppure rispondevano: *"Il peccato è uno sbaglio".* Il peccato non è uno sbaglio. Non c'entra niente il peccato con lo sbaglio, con la fragilità, e con la debolezza. In tutte queste persone che hanno intervistato a cui chiedevano che cos'è il peccato, non ce n'è stata una che abbia nominato Dio. Ma il peccato riguarda solo Dio e, di conseguenza, anche gli uomini, ma innanzitutto riguarda Dio: è un atto di ribellione nei confronti della Legge di Dio, e a motivo di questo si configura il peccato anche contro l'uomo. Quindi, se io offendo qualcuno, se io tratto male qualcuno, tutto questo diventa peccato in funzione del fatto che io disobbedisco alla Legge di Dio, ai Dieci Comandamenti, a quello che Gesù ci ha lasciato nel Vangelo.

In questi giorni in cui ci stiamo preparando ad entrare nella Settimana Santa, vorrei cominciare un tema che ci accompagnerà per un po', il libro di riferimento è un testo, un altro testo del prof. Jean C. Larchet che si intitola:

*"Terapia delle malattie spirituali, un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa Ortodossa - Edizioni San Paolo"*

Ci troviamo a pagina 364, sta affrontando il tema della **preghiera**. Questa parte è veramente molto bella. Oggi vorrei iniziare una sezione di questa parte sulla preghiera che si intitola:

*"Il metodo di preghiera esicasta"*

Penso che in questo tempo che inizieremo a breve con la Domenica delle Palme e quindi la Settimana Santa, potrebbe essere una cosa nuova che impariamo, ci

alleniamo, e poi la facciamo diventare nostra. *Che cos'è la preghiera esicasta?* Vedrete che vi innamorerete profondamente.

“Quanto detto finora può applicarsi alle diverse forme di preghiera, ma riguarda in modo particolare e preminente la «preghiera di Gesù» che nella spiritualità ortodossa occupa un posto fondamentale, essendo considerata la forma di preghiera più perfetta, quindi inclusiva delle qualità di tutte le altre. E a questo tipo di preghiera che i Padri concedono il nome di orazione in senso stretto, ponendola al di sopra delle altre forme di preghiera e particolarmente della salmodia.”

Addirittura, è la più importante e sta al di sopra di tutte le forme di preghiera, addirittura della Salmodia, che è una preghiera importantissima.

“Tale preghiera, nella sua perfezione, ha un legame essenziale con la contemplazione, di cui avremo modo di parlare al termine della nostra opera come della «più elevata di tutte le azioni.”

È un libro bellissimo, vi consiglio di leggerlo, sono 813 pagine, è molto lungo, ma molto bello. Pensate... stavo cercando in questo libro la versione greca di questa preghiera e non trovo più l'espressione, — dopo capirete perché volevo dirvela in greco — ma non la trovo... nell'andare a vedere quante pagine ha il libro mi sono perso un attimo, e mi ha portato esattamente sulla parte che stavo cercando... queste sono le cose belle che fa la Divina Provvidenza. Ma ora andiamo avanti, poi ci arriveremo.

“Ma, nello stesso tempo in cui questa prende posto in cima alla vita spirituale, appare anche come una delle basi di questa, come uno dei principali mezzi che permettono all'uomo, per la grazia di Dio, di essere purificato dai suoi peccati, guarito dalle passioni e di acquistare le virtù. Essa è, dicono san Callisto e sant'Ignazio Xantopulo, «l'inizio di tutta l'opera amata da Dio». Ecco perché non solo è opportuno, ma anche necessario parlarne ora. Questa preghiera ha la sua

origine in una pratica che risale all'inizio del monachesimo (alcuni Padri le attribuivano persino un'origine apostolica), e che consiste nella ripetizione mentale, incessante, di una formula breve (per questo motivo, essa è spesso chiamata «monologia» o «preghiera monologica» di preghiera), dovendo questa brevità favorire la continuità della preghiera e, nello stesso tempo, il raccoglimento necessario affinché questa sia pura.”

Un papà mi ha mandato un video della sua bimba, di circa 4 anni, va all'asilo: era in piedi, vicino aveva la statua di Gesù Bambino (che era quasi più grande di lei!) con in mano una particolare corona che usano gli ortodossi, con i nodi, che serve per questa preghiera di Gesù — sembra un rosario ma non è un rosario — e questa bimba vicino alla statua di Gesù recitava la preghiera esicasta. Veramente una scena da Paradiso, sembrava di vedere il Cielo: una bimba di 4 anni che davanti al suo Gesù Bambino recitava la preghiera di Gesù. Queste scene ti fanno proprio dire che si può essere genitori santi, belli e crescere delle vite meravigliose, totalmente date a Dio. Mi è venuto in mente adesso mentre ho letto:

“il raccoglimento necessario affinché questa sia pura.”

Dovevate vedere quanto questa bimba era raccolta, devota, concentrata sul suo Gesù Bambino con questo cordoncino di nodi.

“Diverse formule di preghiere brevi sono state impiegate per questa pratica, ma una tra queste si è progressivamente imposta a partire dal V-VII secolo fino a divenire la formula tradizionale della preghiera di Gesù:

Questa è la preghiera di Gesù:

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

Dopo si può aggiungere “peccatore”:

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

Se quest'ultima formula alla fine ha «acquistato il monopolio», è perché essa comporta molteplici vantaggi.

a) Costituisce una richiesta a Dio di aiuto, di misericordia e di perdono totale (il greco *elēson* ha un significato più ampio di qualsiasi traduzione: «abbi pietà»), significato che in sostanza include le formule evangeliche delle preghiere dei dieci lebbrosi (cfr. Lc 17,13), del cieco di Gerico (cfr. Lc 18,38; Mc 10,47), e dei due ciechi (cfr. Mt 20,30).

Io quando celebriamo la Messa, nell'atto penitenziale uso sempre la formula greca. C'è dentro la preghiera dei 10 lebbrosi, del cieco di Gerico e dei due ciechi. È bellissima, ha un significato totale.

b) “Ha un marcato carattere penitenziale, ancor più accresciuto quando gli si aggiunge la parola «peccatore», secondo l'esempio del pubblicano (cfr. Lc 18,13)”

Vedete quante parti del Vangelo entrano in questa preghiera, di sei parole, in greco.

“Essa permette così di praticare quello che è, lo abbiamo visto, uno dei primissimi comandamenti del Cristo: «Pentitevi e fate penitenza!».

All'inizio della sua predicazione.

c) È confessione di fede, che include le principali verità della fede cristiana:

Insegnando questa preghiera noi facciamo una brevissima ma essenziale lezione di catechismo.

“L'affermazione che nell'unica Persona divina del Cristo sono riunite la natura divina e quella umana, l'affermazione che Dio è Trinità, l'affermazione che Gesù Cristo è il Salvatore. Infatti, nel chiamare Gesù Cristo «Signore», essa confessa l'unicità della sua persona e la sua divinità; dicendo «Gesù», confessa la sua

natura umana; dicendo «Cristo», confessa le sue «due nature, quella divina e quella umana, in una sola persona e una sola ipostasi»; chiamandolo «Figlio di Dio», essa lo confessa come Figlio unigenito del Padre e confessa di nuovo la sua divinità; con quest'ultima espressione essa invoca il Padre; nello stesso tempo, essa implica lo Spirito Santo, poiché nessuno può dire «"Gesù Signore" se non in virtù dello Spirito Santo» (I Cor 12,3 ). Infine, dicendo «abbi pietà di me», implicitamente essa confessa che Gesù Cristo è l'unico Salvatore. Ecco perché, come fa notare il Pellegrino russo, «i Padri dicono che la Preghiera di Gesù è la sintesi di tutto il Vangelo»

Pensate in 6 parole cosa c'è dentro.

d) Attraverso questa stessa confessione, essa è persino lode e adorazione.

e) Essa include il nome di Gesù. Questo è unito alla stessa Persona di Cristo, partecipa della sua potenza, mette alla sua presenza e rende partecipe della sua energia colui che lo invoca come si deve, così come un'icona mette colui che la venera alla presenza della Persona che essa rappresenta e lo rende partecipe delle energie che essa stessa manifesta.

f) Per questo motivo, il Nome che è al di sopra di ogni nome possiede una particolare efficacia per combattere i nemici spirituali dell'uomo. A tutti è nota la celebre raccomandazione di san Giovanni Climaco: «Flagella i tuoi nemici con il Nome di Gesù, perché non vi è arma più potente in cielo e sulla terra». Tale Nome possiede anche l'efficacia per elevare l'uomo fino alle vette della vita spirituale.

In quanto preghiera breve, la preghiera di Gesù ha due vantaggi principali.

a) Facilmente memorizzabile e potendo essere recitata mentalmente, con facilità, rapidamente ed in ogni circostanza, essa permette ancor più facilmente

di compiere il comandamento del Cristo di «pregare sempre, senza stancarsi mai» (Lc 18,1) e la raccomandazione dell'Apostolo che ricorda: «Pregate senza interruzione» (I Ts 5,17), che i Padri hanno preso alla lettera, cercando di sperimentare in se stessi uno stato permanente ed effettivo di preghiera che consiste nell'atto di una preghiera ininterrotta. La pratica della preghiera di Gesù consiste, in effetti, nel ripetere la formula il maggior numero di volte possibile, fino a quando essa divenga così frequente come i movimenti della respirazione o i battiti del cuore, e prosegua così, fin nel sonno, un continuo «ricordo di Dio», secondo il nome che le danno comunemente i Padri. Ecco perché san Giovanni Climaco consiglia: «Fa' entrare in te con l'aria che respiri, inseparabilmente, le parole di colui che ha detto: "Chi avrà perseverato sino alla fine, questi si salverà" (Mt 10,22)»; «il ricordo di Dio faccia un tutt'uno con il tuo respiro». Sant'Esichio di Batos, che da parte sua riprende diverse volte quest'ultima raccomandazione, osserva che in una tale preghiera, «senza stancarsi mai né interrompersi, l'anima respira e invoca sempre Cristo Gesù, Figlio di Dio e Dio egli stesso». E aggiunge: «Beato veramente colui che con tutta la riflessione del suo spirito è incollato alla preghiera di Gesù e lo invoca continuamente nel suo cuore, come l'aria si unisce al nostro corpo e la fiamma ai ceri.»

Sono veramente dei consigli bellissimi.

“Questa ripetizione all'inizio fatta vocalmente, poi mentalmente, nella sua perfezione è fatta spontaneamente dal cuore stesso, di qui il nome di «preghiera del cuore» che talvolta le è dato.

b) L'uomo ha come compito, secondo la raccomandazione dell'Apostolo, oltre quello di pregare continuamente (cfr. I Ts 5,17) anche quello di offrire a Dio una «preghiera pura» (cfr. 2 Tm 2,22). È questo lo scopo che i Padri assegnano a tutta l'ascesi”



Lo scopo di tutta l'ascesi: *perché faccio il digiuno? Perché devo fare i fioretti? Perché devo fare penitenza? Perché devo fare i sacrifici?* Per offrire a Dio una preghiera pura, per imparare a pregare continuamente.

“E noi vedremo più avanti che è a una tale preghiera che è legata la conoscenza/visione di Dio, fine ultimo di tutta la vita cristiana. Sant'Isacco il Siro osserva: «Tutte le forme che può assumere la preghiera hanno il loro effetto e il loro fine nella preghiera pura». Vedremo in seguito cosa è una preghiera pura in tutte le accezioni di questo aggettivo.”

Sarebbe bello riuscire a vederla tutta, il materiale è veramente tantissimo.

“Vorremmo solo ricordare qui il suo significato più elementare, legato al carattere stesso della preghiera di Gesù: si tratta di una preghiera senza distrazione, di una preghiera alla quale non si mescola alcun pensiero estraneo al suo proprio contenuto. Ciò suppone una concentrazione perfetta dello spirito, un raccoglimento totale di tutte le facoltà dell'uomo. In quanto preghiera breve, la preghiera di Gesù favorisce tale concentrazione evitando al pensiero di disperdersi e allo spirito di distrarsi, il che rischia più facilmente di verificarsi nel caso di una formula di preghiera più sviluppata. Essa risponde, così, perfettamente a questa raccomandazione di san Giovanni Climaco: «Non cercare di parlare troppo quando preghi, affinché il tuo spirito non si distragga nel cercare le parole. Una sola parola del pubblicano placò Dio e un solo grido di fede salvò il ladrone. La loquacità nella preghiera spesso disperde lo spirito e lo riempie d'immagini, mentre la monologia ordinariamente lo raccoglie». San Giovanni Climaco ricorda, tra l'altro, a questo riguardo l'insegnamento di san Paolo: «Un grande esperto della preghiera sublime e perfetta ha detto: "Preferisco dire **cinque parole** con la mia intelligenza" (I Cor 14,19)». Si noterà

che proprio da cinque parole è costituita la formula greca abbreviata della preghiera di Gesù:

**“Kyrie Iēsoû Xristé, eléēsón me”**

Questa è la preghiera di Gesù in greco, possiamo dire nella sua forma originaria. La dobbiamo imparare tutti! È tanto semplice.

“Kyrie Iēsoû Xristé, eléēsón me”

Solo il dirla, sentite come entra dentro, pensate a ripeterla. Bellissima.

*Perché San Paolo ha detto proprio “cinque parole”?* Magari perché, come i Padri sostengono, questa preghiera ha radici apostoliche, magari questa preghiera veniva già detto da San Paolo, potrebbe essere.

Mi fermo, non posso leggervi tutto adesso. Abbiamo letto qualcosa di importante oggi, di utile. Sono sicuro che i vostri cuori stanno già fervendo e stanno già preparandosi bene a questa Pasqua, a questa Settimana Santa. Queste omelie hanno uno scopo pratico, di vita pratica, qui facciamo un po’ la teoria, voi l’ascoltate, ma poi bisogna metterle in pratica subito, queste omelie devono avere lo scopo di vita pratica all’istante. Adesso che avete capito il perché, il motivo, il senso, che avete capito cosa dite dicendo queste cinque parole, voi dite tutto il Vangelo, allora cominciamo a metterle in pratica. È un atto di adorazione, di lode, di riconoscimento della Santissima Trinità. È bellissima questa preghiera.

“Kyrie Iēsoû Xristé, eléēsón me”

Che questa preghiera diventi il respiro. Invece di andare in giro a fare le chiacchiere al telefono, e a perderci in vane e inutili telefonate, giri su whatsapp, discussioni su Facebook, sui gruppi di preghiera, dove poi partono delle discussioni che sono polemiche assurde, inutili, sterili, dove ognuno cerca di convincere l’altro, che sono delle cose terribili, gruppi di preghiera che poi diventano gruppi di Babele. Invece di

perdere il tempo in queste cose, dobbiamo semplicemente noi vivere bene la nostra fede. Usiamo il tempo per questo.

*Hai del tempo?* Di la tua preghiera di Gesù. Costruitevelo voi questo rosario ortodosso, prendete una bella corda. Andate a vedere su internet come è fatto, può avere diversi grani, e quando siete in giro lo tenete in mano e lo recitate. Usiamo il tempo bene. Iniziamo a prepararci alla Pasqua, al Triduo, mettendo dentro tutta la nostra anima e facendo della preghiera di Gesù il nostro respiro. E la Benedizione di Dio Onnipotente, Padre, Figlio e Spirito Santo discenda su di voi e con voi rimanga sempre. Amen.

Sia lodato Gesù Cristo. Sempre sia lodato.

\*\*\*\*\*

[Link audio omelia su Telegram](#)

<https://t.me/VeritatemfacientesinCaritate/5734>

Seguici anche su Twitter:

[https://twitter.com/veritatem\\_c/status/1373842865391087616?s=21](https://twitter.com/veritatem_c/status/1373842865391087616?s=21)

Link del sito dove trovare tutte le omelie:

<https://www.veritatemincaritate.com/category/omelie/>

Siamo anche su Pinterest:

<https://pin.it/2TWzPN1>