

SETTIMANA DEDICATA ALLA PREGHIERA DEL CUORE

Campello 31-7-2011/6-8-2011

Esiste forse qualcosa di più grande che imparare a entrare nel proprio profondo per incontrare Dio? È un'esperienza totalizzante, che suscita consapevolezza del proprio io, della propria fragilità e, al tempo stesso, della propria grandezza in quanto creatura.

La preghiera del cuore porta con sé la conoscenza di Dio: sembra inaudito osare affermarlo, ma è Lui stesso che ce ne ha fatto capaci. Inaudito riuscire ad arrivare ad "annichilire" se stessi per riscoprirsi diversi, dotati di un'apertura mai conosciuta prima.

Sono talmente tanti i doni che accompagnano la pratica della preghiera del cuore, che risulta difficile elencarli. Il primo riguarda la capacità assoluta di "restare!", restare in ascolto del proprio nulla, della propria confusione piena di paure e insoddisfazioni che si affacciano di continuo alla mente e che il maestro (la guida) ti insegna a mettere gentilmente da parte. Dico gentilmente, perché questo è il termine giusto: nulla può essere scacciato, tutto va accompagnato con garbo perché tutto fa parte di me e anche questo è dono se ti porta a Lui. *Gentilmente*: quanto poco viene usato questo termine nella nostra società! La gentilezza d'animo ci consente di cogliere le minime sfumature del creato e ci spinge a ringraziare per i doni ricevuti.

la dinamica silenzio-ascolto

Confesso che sto scrivendo dopo aver meditato, anzi pregato. Non esiste infatti separazione fra queste due attività per il cristiano. Esiste una sequenza ineliminabile tra fare "silenzio", ascoltare facendo risuonare dentro di sé l'eco del silenzio e accogliere, capendo che tutto è dono e ci rende capaci di amare.

L'accompagnamento spirituale della guida nella preghiera del cuore favorisce il passaggio dall'annichilimento del proprio ego al silenzio.



Campello Alto - una suggestiva immagine notturna del Convento (foto Matteo Aroldi)

Ciò comporta anzitutto attenzione per il proprio corpo e l'ambiente che ci circonda. Non esistono barriere o diversità, tutto durante il corso di preghiera profonda viene riconsiderato nei minimi dettagli, gesti e parole. La nostra corporeità diventa il mezzo per raggiungere la consapevolezza delle azioni che compiamo. L'accoglienza di tutto ciò che si è e che ci circonda favorisce quell'attenzione che si sostanzia di Silenzio apportatore di Pace. Silenzio scritto con la maiuscola, perché è il luogo dove si percepisce la presenza dell'Altro (Dio). La vicinanza di Dio, a sua volta, si sperimenta tramite la preghiera che si fa attimo vissuto, dove è possibile convivere con il Signore.

la preghiera del cuore

Quanto la tradizione cattolica ha sempre insegnato riguardo all'approccio con la Sacra Scrittura non meno che all'atteggiamento da vivere nel momento eucaristico, trova nella preghiera del cuore la sua giusta collocazione. Essa insegna a valorizzare tutto ciò che tradizionalmente viene insegnato, permettendone un approfondimento stupendo. Quante volte durante la settimana vissuta a Campello, abbiamo sentito citare il *Catechismo della Chiesa cattolica*... Tutta la metodologia insegnataci ci ha aiutato a riconfermarci nel Credo che abbiamo ricevuto in dono durante gli anni di preparazione catechistica ai sacra-



Campello Alto - uno scorcio del Convento (foto Matteo Aroldi)

menti. Ci siamo resi conto che la preghiera del cuore è preghiera Cristologica, Trinitaria, Eucaristica e Mariana. Nella ripetizione del Nome di Gesù si percepisce una risonanza interiore. Abbiamo potuto sperimentare che i frutti della preghiera del cuore sono purificazione, interiorità, unificazione, armonia psico-fisico-spirituale, apertura agli altri, al cosmo, ma soprattutto a Dio.

Dostoevskij diceva che la Bellezza (con la B maiuscola) salverà il mondo. Ecco ciò che manca alla nostra società malata di chiasso: la capacità di rischiare nel fare silenzio, di capire che si è sulla strada sbagliata, di avere consapevolezza del proprio peccato. Uno dei doni da chiedere con più insistenza al Signore è quello di avere la percezione, anche solo di una infinitesima parte (una maggiore consapevolezza non potrem-



il viale dei tigli del Convento illuminato in piena notte

mo sopportarla) del male che compiamo.

un'esperienza aperta a tutti

Tutti si è chiamati all'esperienza meditativa, alla preghiera del cuore. Incontrare un maestro che ci insegni questa pratica è un privilegio per sempre. Le sacre parole del Deuteronomio (Dt 6) «*Tu mi amerai con tutto il tuo cuore, la tua mente e le tue forze*» diventano la chiamata personale per ciascuno di noi. La sequenza di cuore, mente e forza non è casuale, poiché richiama la nostra persona nella sua globalità. E ancora: «*questi precetti ti siano fissi nel cuore, li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai...*», sono la riconferma di un compito di testimonianza irrinunciabile, soprattutto per chi è chiamato alla preghiera profonda.

È una consegna che il Signore ha messo nel cuore, nella mente e fra le mani di chi ha scelto per pregare in profondità.



Campello Alto - voglia di infinito (foto Matteo Aroldi)

Carla Maria Uselli