

LA PREGHIERA ORALE E VOCALE

Ignatij Brjancaninov

Il valore della preghiera orale

Nessuno tra coloro che desiderano progredire sulla via della preghiera pensi con leggerezza che la preghiera pronunciata dalle labbra e dalla voce e con la partecipazione dell'intelligenza sia di poco valore e non meriti la nostra stima. Se i Santi Padri parlano della sterilità della preghiera orale e vocale quando non è unita all'attenzione, non bisognerà concludere che hanno respinto o disprezzato questa preghiera come tale. Tutt'altro! Essi insistono solamente perché la si compia con attenzione. La preghiera orale e vocale compiuta con attenzione è l'inizio e la causa dell'orazione mentale; è anche una preghiera mentale. Abituiamoci per cominciare, a pregare attentamente in tal maniera, ed allora apprenderemo facilmente a pregare anche con il solo spirito nel silenzio della nostra interiorità.

La Testimonianza della Sacra Scrittura

La preghiera orale e vocale è menzionata nella Sacra Scrittura. L'esempio di questa preghiera e del canto vocale ci è dato dal Salvatore stesso e dagli Apostoli che l'avevano ricevuto da Lui. L'evangelista Matteo ci riferisce che dopo aver cantato l'inno alla fine della Mistica Cena, il Signore e gli Apostoli salirono verso il monte degli Ulivi[1]. Il Signore pregò in modo da essere inteso da tutti prima della resurrezione di Lazzaro, morto da quattro giorni[2]. Mentre erano rinchiusi in prigione, l'apostolo Paolo ed il suo compagno di viaggio Silas erano in preghiera a mezzanotte e cantavano le lodi di Dio: gli altri prigionieri potevano ascoltarli. Improvvisamente, coprendo la voce del loro canto, si verificò un grande terremoto, in modo che le fondamenta della prigione furono scosse; nel medesimo tempo, tutte le porte si aprirono, e le catene di tutti i prigionieri furono spezzate[3]. La preghiera di sant'Anna, madre del profeta Samuele, sovente presentata dai Santi Padri come un modello di preghiera, non era solamente mentale. "Quella – dice la Scrittura – parlava in cuor suo: solo le labbra si muovevano, ma non si udiva la voce"[4]. Questa preghiera non era vocale, ma, pur essendo una preghiera del cuore, era anche orale.

L'apostolo Paolo chiama la preghiera orale il frutto delle labbra. Ordina di offrire senza sosta a Dio un sacrificio di lode, cioè il frutto delle labbra che pronunciano il suo nome[5]; comanda di intrattenersi con dei salmi, con degli inni, e con dei canti spirituali, ed unendo la preghiera vocale ed orale al canto, di cantare e di celebrare nei nostri cuori le lodi del Signore[6]. Rimprovera la mancanza d'attenzione durante la

preghiera orale e vocale. Se la tromba ha un suono confuso, chi si preparerà al combattimento? Da voi stessi, se con la lingua non dite una parola distinta (cioè intelligibile), come si saprà ciò che dite? Perché parlate a vuoto[7]. Benché l’Apostolo abbia detto queste parole a coloro che pregavano e che proclamavano ciò che il Santo Spirito loro ispirava nelle lingue straniere, i Santi Padri le applicano con ragione anche a coloro che pregano senza attenzione. Colui che prega così e che, per conseguenza, non comprende le parole che pronuncia, che è per se stesso se non uno straniero?

L’attenzione è essenziale

Fondandosi su questo insegnamento, san Nilo di Sora dice che colui che prega con le labbra e con la voce, ma senza attenzione, fa salire la preghiera in aria, ma non verso Dio, “È paradossale desiderare che Dio ti intenda, quando tu non comprendi te stesso”, diceva san Demetrio di Rostov, prendendo in prestito queste parole dal Santo vescovo e martire Cipriano di Cartagine. È esattamente ciò che succede a coloro che pregano oralmente e vocalmente, ma senza attenzione; non si capiscono, si lasciano trascinare dalle distrazioni, i loro pensieri vagano lontano nelle preoccupazioni, si estraniano dalla preghiera che spesso giunge ad arrestarsi bruscamente, senza ricordarsi di ciò che devono leggere; o invece di pronunciare le parole della preghiera che sono intenti a leggere, cominciano a dire quelle di altre preghiere, benché il libro sia aperto sotto i loro occhi. Come i Santi Padri non rimprovererebbero una simile preghiera recitata senza attenzione, mutilata, distrutta dalle distrazioni!

La Testimonianza dei Padri

“L’attenzione, dice san Simeone il Nuovo Teologo, deve essere anche strettamente legata alla preghiera come il corpo lo è all’anima: questi ultimi non possono essere separati; non possono esistere l’uno senza l’altro. L’attenzione deve essere come una sentinella in agguato per sorvegliare l’attacco del nemico. Che sia la prima a lottare contro il peccato, ad opporsi ai pensieri malvagi che si avvicinano al cuore! Quindi, dopo l’attenzione intervenga la preghiera per estirpare ed annientare istantaneamente tutti i pensieri malvagi contro i quali l’attenzione aveva prima ingaggiato il combattimento, perché, lei sola, l’attenzione non può dominarli. La vita e la morte dell’anima dipendono da questa battaglia condotta congiuntamente dall’attenzione e dalla preghiera. Se, per mezzo dell’attenzione, proteggiamo la purezza della preghiera, progrediremo. Se, al contrario, non ci preoccuperemo di conservarla pura,

ma la lasceremo senza sorveglianza, i pensieri malvagi la insudiceranno, diventeremo uomini rilassati e non potremo fare dei progressi”.

L'attenzione deve assolutamente accompagnare la preghiera orale e vocale, come d'altra parte... ogni altra forma di preghiera. Quando è presente, i frutti della preghiera orale sono innumerevoli. L'asceta deve cominciare dalla preghiera orale. È quella che la Santa Chiesa insegna per prima ai fanciulli. “La radice della vita monastica, è la salmodia”, ha detto san Isacco Siro. “La Chiesa”, insegna san Pietro Damasceno, “ha adottato per uno scopo lodevole e gradevole a Dio, dei canti e diversi inni in ragione della debolezza dell'intelletto, affinché, noi che non conosciamo, si sia attratti dalla dolcezza della salmodia e cantiamo, per così dire malgrado noi, le lodi a Dio. Coloro che possono comprendere e penetrare il senso delle parole che pronunciamo, entrano in uno stato di umile commozione del cuore. Così, come con una scala, ci eleviamo verso i santi pensieri. Nella misura con cui progrediamo nell'abitudine di questi pensieri divini, un desiderio divino sorge e ci fa scoprire ciò che significa l'adorazione del Padre in Spirito ed in Verità[8], secondo le parole del Signore”.

I frutti della preghiera orale

La bocca e la lingua che si esercitano spesso nella preghiera e nella lettura della Parola di Dio si santificano; non possono più dire parole oziose o ridere, e diventano incapaci di pronunciare delle celie, delle oscenità o dei propositi turpi. Vuoi progredire nell'orazione mentale e nella preghiera del cuore? Allora incomincia ad essere attento durante la preghiera orale e vocale: la preghiera orale detta con attenzione si trasformerà essa stessa in preghiera mentale e del cuore. Vuoi iniziare a respingere rapidamente e con forza i pensieri seminati in noi dal nemico comune dell'umanità? Respingili, quando sei solo nella cella, con una preghiera orale attenta, pronunciando le parole pacatamente, con un'umile commozione del cuore. L'aria risuona di una preghiera orale e vocale attenta, ed i santi Angeli si avvicinano a coloro che pregano e cantano; si rallegrano e partecipano ai canti spirituali come furono giudicati degni di vederli alcuni santi e, fra loro, un nostro contemporaneo, il beato staretz Serafino di Sarov.

La pratica dei Padri

Numerosi padri illustri sono vissuti nella preghiera orale e vocale, e ciò non ha impedito loro di essere colmi dei doni dello Spirito. La causa dei loro progressi si trova nel fatto che in loro l'intelletto, il cuore, l'anima e tutto il corpo erano uniti alla voce ed alle labbra; pronunciavano la preghiera con tutta la loro anima, con tutte le loro forze, con tutto il loro essere, in breve con l'uomo tutto intero. È così che san Simeone della Montagna Ammirabile recitava durante la notte tutto il Salterio. San Isacco Siro menziona un felice staretz che aveva per occupazione la lettura dei salmi;

gli fu concesso di non proseguire la lettura che per tre o quattro salmi, dopo di che la consolazione divina s'impadroniva di lui con una tale forza che rimaneva giorni interi in uno stato di felicissima estasi, cosciente né del tempo, né di se stesso.

Durante la lettura dell'Akatistos, san Sergio di Radonez fu visitato dalla Madre di Dio accompagnata dagli apostoli Pietro e Giovanni. Si racconta a proposito di san Ilarione di Suzdal che quando leggeva l'Akatistos in chiesa, le parole uscivano dalla sua bocca come se fossero fuoco, con una forza ed un'efficacia sugli ascoltatori che non si poteva spiegare. La preghiera orale dei santi era vivificata dall'attenzione e dalla grazia divina che ristabilisce l'unità delle potenze dell'uomo divise dal peccato; ciò che spiega che diffondeva una uguale forza sovranaturale e che produceva un'impressione prodigiosa sugli ascoltatori. I santi hanno celebrato Dio con tutto il cuore; hanno cantato e professato Dio con una fermezza incrollabile, cioè senza distrazione, hanno cantato per Dio con saggezza[9].

Salmodia

Bisogna notare che i santi monaci dei primi secoli e tutti coloro che desideravano progredire nella preghiera non si preoccupavano del tutto o non si preoccupavano che molto poco del canto. Sotto il vocabolo "salmodia", di cui si parla nelle loro Vite e nei loro scritti, bisogna intendere una lettura estremamente lenta dei salmi e delle preghiere. Una simile lettura è indispensabile se si vuole conservare un'attenzione vigilante ed evitare le distrazioni. A causa della lentezza e dell'affinità con il canto, questa lettura è stata chiamata "salmodia". Si faceva con il cuore; i monaci di quei tempi avevano infatti per regola di imparare a memoria il Salterio. La recitazione dei salmi a memoria contribuisce molto a fissare l'attenzione. Una simile lettura – a dire il vero non è una lettura, perché non si fa per mezzo di un libro, ma si tratta proprio della salmodia – può essere compiuta in un'oscura cella, con gli occhi chiusi, ciò che protegge dalle distrazioni; quando una cella è illuminata quanto è indispensabile per la lettura di un libro e semplicemente per vederlo – distrae lo spirito e lo allontana dal cuore verso l'esterno. "Cantano, dice san Simeone il Nuovo Teologo, cioè le loro labbra pregano". "Coloro che non cantano assolutamente, dice san Gregorio Sinaita, fanno bene, anche loro, se hanno già progredito; non hanno infatti, bisogno di recitare i salmi, ma hanno necessità di silenzio e della preghiera incessante".

Lettura e preghiera

Per dirla chiaramente, i Padri chiamano "lettura" quella della Sacra Scrittura e degli scritti dei Santi Padri, e "preghiera" soprattutto la Preghiera di Gesù, come la preghiera del Publicano e altre preghiere estremamente brevi. Che queste preghiere sostituiscano vantaggiosamente la salmodia è incomprendibile per i principianti e non può essere loro spiegato in modo soddisfacente, perché ciò oltrepassa la saggezza psichica e non si spiega che con la felice esperienza.

Fratelli, stiamo attenti durante le preghiere orali e vocali che pronunciamo nei servizi in chiesa e nella solitudine della cella. Non rendiamo i nostri sforzi e la nostra vita in monastero sterile a causa della mancanza di attenzione e della negligenza nell'opera di Dio. La negligenza nella preghiera è fatale! Maledetto, dice la Scrittura, sia colui che compie l'opera di Dio con negligenza[10]. Il risultato di questa maledizione è evidente: una sterilità spirituale totale e l'assenza totale di progressi malgrado i numerosi anni trascorsi nella vita monastica. Mettiamo alla base dell'ascesa di preghiera la preghiera attenta, orale e vocale, è il principale ed il più importante tra i lavori monastici e quello per cui tutti gli altri esistono. In risposta a questa preghiera, il Signore misericordioso darà, a suo tempo, all'asceta perseverante, paziente ed umile la preghiera dell'intelletto e del cuore mosso dalla grazia. Amin.

Trad. di M. C.

in: "Messaggero Ortodosso", Roma, agosto-settembre 1985, pp. 10-16

[1] Cfr. Matteo 26, 30.

[2] Cfr. Giovanni 11, 41-42.

[3] Atti 16, 26.

[4] 1 Re 1, 12-13.

[5] Ebrei 13, 15.

[6] Cfr. Efesini 5, 19.

[7] 1 Corinti 14, 8-9.

[8] Cfr. Giovanni 4, 24.

[9] Salmo 46, 8.

[10] Geremia 48, 20.

